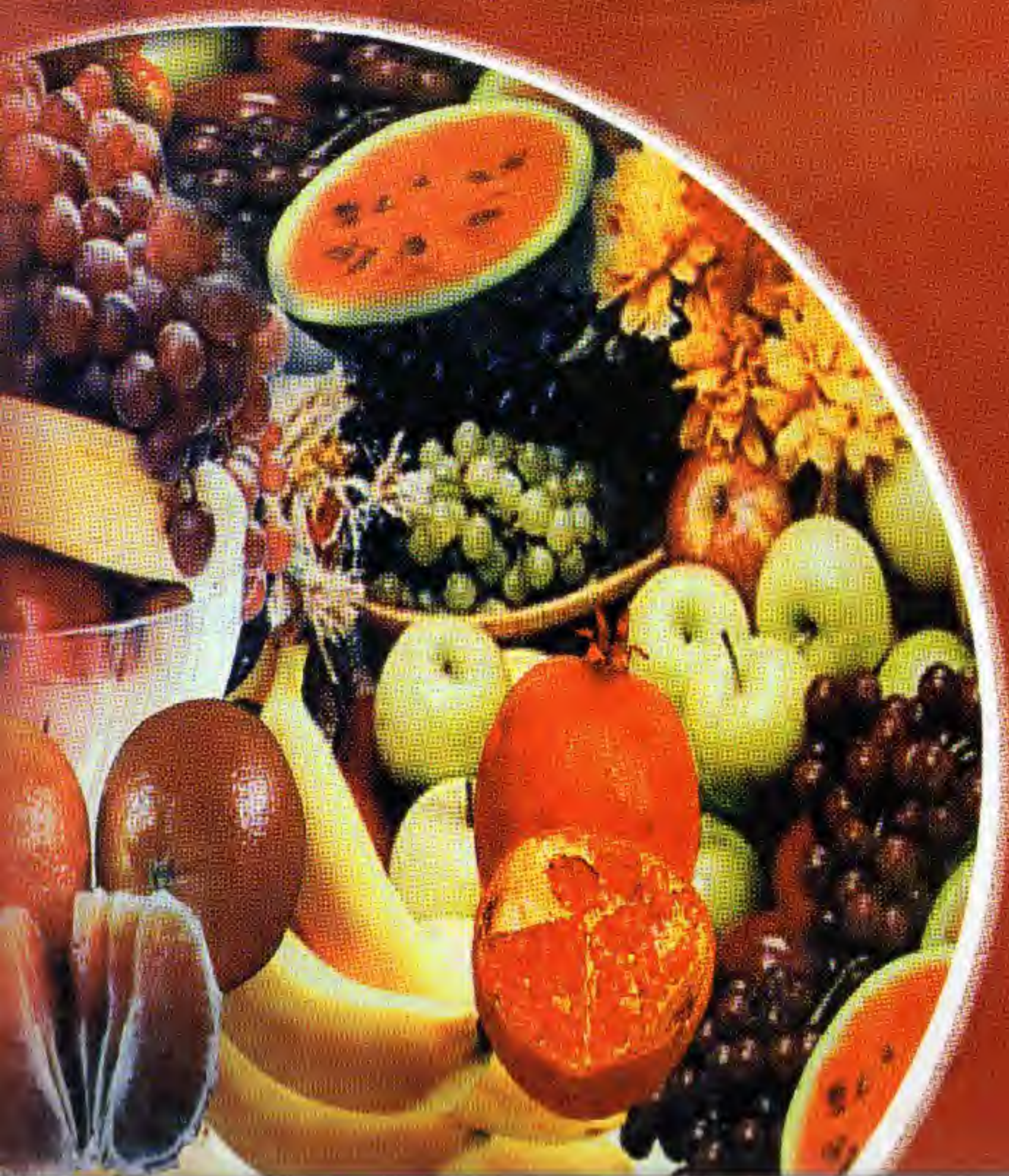
قدرتی غذاؤں کا انسائیکلوپیڈیا

ترتیب و تحقیق

الحاج مسعود احمد خان درانی



قدرتی غذاؤں کا انسائیکلوپیڈیا

صدیوں سے آزمائے اور دھرائے
جانے والے نسخہ جات

مرتب
الحاج مسعود احمد دُرّانی

علم و عرفان پبلشرز
34-اُردو بازار، لاہور۔ فون: 7352332

پیش لفظ

سب سے پہلے میں اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتا ہوں جس نے مجھے یہ طبی مجموعہ مرتب کرنے کی ہمت اور توفیق عطا فرمائی ۔ (الحمد للہ)

اس مشینی دور میں انسان کو جس قدر سہولیات میسر ہوئی ہیں۔ اُسی قدر انسان پریشان اور طرح طرح کی بیماریوں میں گھرا ہوا نظر آتا ہے۔ مہنگائی کے اس دور میں جہاں اشیائے ضرورت سے انسان پریشان اور ضرورت ہائے کفالت کرنے میں سرگرداں ہے۔ وہاں نت نئی بیماریاں انسانی صحت کو دیمک کی مانند چاٹ رہی ہیں ۔ اور اس پر علاج اس قدر مہنگا ہے کہ غریب آدمی کی دسترس سے باہر ہے۔ علاج معالجہ پر مرتب کیا ہوا یہ مجموعہ یقیناً آج کے دور میں سستا' آسان اور معیاری علاج مہیا کرنے میں مددگار ثابت ہوگا۔ طب یونانی گو کہ قدیم طریقہ علاج ہے۔ لیکن اس سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ یہ انسانی صحت کو شفایاب کرنے میں مستند اور زود اثر علاج ہے۔

میرا مقصد عام اور سستی غذائی اجناس پھل اور سبزیوں کے علاوہ غذائی ضروریات کے حوالے سے ایسی اشیاء کے متعلق جو قدیم زمانہ سے آزمائی اور دھرائی چلی آ رہی ہیں۔ اور جدید سائنسی علوم کی روشنی میں کی جانے والی تحقیق اور اُن کے روزمرہ زندگی میں عام استعمال کے ادویاتی فوائد سے آپ کو آگاہ کرنا ہے۔

اس کتاب کی تیاری میں زیادہ تر ماہنامہ 'اردو ڈائجسٹ' سے مدد لی گئی ہے۔ اس کے علاوہ ماہنامہ 'حکایت'، ماہنامہ 'قومی ڈائجسٹ' اور ماہنامہ 'سیارہ ڈائجسٹ' ہیں ۔ میں ان اداروں کا مشکور ہوں۔ مضمون نگاروں کے نام دیئے گئے ہیں۔ چیدہ چیدہ مضامین اکٹھے کرنا میرے لئے بڑا مشکل مرحلہ تھا۔ اللہ تعالیٰ نے میری مدد فرمائی۔ آخر میں میں جناب سید محمدؐ صدیق شاہ صاحب اور علامہ محمدؐ متین صاحب کا شکر گزار ہوں جن کی راہنمائی سے یہ مجموعہ شائع ہونے میں مدد ملی۔ فی امان اللہ۔

آپ کی دعاؤں کا طلب گار
الحاج مسعود احمد خاں درانی
ڈھاکہ روڈ صدر بازار لاہور کینٹ

زیرنظر کتاب ڈاکٹر حضرات ہومیو پیتھک ڈاکٹر صاحبان اور اطباء کرام کے لئے نہایت مفید کتاب ہے۔

اس میں پھلوں' پھولوں' سبزیوں' دالوں' دودھ دہی' چائے اور پانی کے خواص جدید طبی ریسرچ کے مطابق بالکل نئے انداز میں مکمل وضاحت کے ساتھ بیان کئے گئے ہیں۔

چونکہ یہ سب گھریلو استعمال کی چیزیں ہیں' اور ان کے فوائد ونقصانات کے بارے میں ہر انسان کو ان کا علم ہونا ضروری ہے۔ لہٰذا آج کے اس ترقی یافتہ دور میں اس کتاب کا ہر گھر میں موجود ہونا ضروری خیال کیا جاتا ہے۔

علاوہ ازیں۔ اس کتاب میں آپ کو صدیوں سے آزمائے اور دہرائے جانے والے نسخہ جات بھی ملیں گے۔ جن سے پچھلے وقتوں کے لوگ گھریلو طور پر اپنا علاج خود کیا کرتے تھے۔ یہ نسخہ جات بے ضرر کم خرچ معیاری علاج اور نہایت آسانی کے ساتھ تیار کئے جاسکتے ہیں۔ اس لئے یہ کتاب ہر گھر کی ضرورت اور ہر گھر کی زینت ہے۔

(ادارہ)

فہرست

آڑو

مسز اسماء حسن

حکیم صاحب کے مطب میں ایک بارہ تیرہ سالہ لڑکا آیا۔ حد سے زیادہ کمزور' سوکھے سوکھے ہاتھ پاؤں' پیٹ قدرے باہر نکلا ہوا' موٹی موٹی آنکھیں۔ اس کی ماں نے بتایا کہ بچے کے پیٹ میں کیڑے ہیں۔ یہ دن میں دو کلو دودھ پیتا اور خوب روٹی کھاتا ہے' مگر روز بروز سوکھتا جا رہا ہے۔ ڈاکٹر اور حکیم کے بہت علاج کیے۔ کیڑے نکل بھی جاتے ہیں لیکن دوبارہ اتنی ہی تیزی سے پیدا ہو جاتے ہیں۔

حکیم صاحب نے اس کی نبض دیکھ کر کہا۔ دوا تو میں تمہاری تسلی کے لیے دے رہا ہوں۔ اہم بات یہ ہے کہ آج کل آڑو کا موسم ہے۔ اسے یہ پھل خوب کھلاؤ۔ وہ ایک وقت میں ایک پاؤ سے لے کر آدھ کلو تک آڑو کھا سکتا ہے۔ دو ہفتے بعد میرے پاس آنا۔ بس اتنی احتیاط کر لینا کہ آڑو کھلانے سے پہلے خود کاٹ کر دیکھ لینا۔ بعض دفعہ ان میں باریک سے کیڑے ہوتے ہیں جن سے فائدے کے بجائے نقصان ہوتا ہے۔

بچے کی ماں دوا کی چند پڑیاں لے کر چلی گئی۔ دو ہفتے بعد آئی تو بچے کے چہرے سے نمایاں فرق محسوس ہو رہا تھا۔ صحت خاصی بہتر تھی۔ حکیم صاحب نے نبض دیکھ کر ایک ہفتے کے لیے دوا دی اور آڑو کھلانے کی پھر تاکید کی۔ تین ہفتوں میں بچے کے پیٹ سے تمام چھوٹے بڑے کیڑے خارج ہو گئے۔ اسے اب صحیح بھوک محسوس ہونے لگی۔ پہلے وہ ہر وقت کچھ نہ کچھ کھاتا رہتا مگر بھوک کا ہوکا ختم نہ ہوتا۔ حکیم صاحب نے بتایا کہ اب اب اس کے پیٹ سے کیڑوں کی تھیلی خارج ہو چکی ہے' انشاء اللہ اب اسے یہ تکلیف نہیں ہوگی۔

میں نے حکیم صاحب سے پوچھا جب آڑوؤں کا موسم نہیں ہوتا' پھر آپ کیا کرتے ہیں؟ کہنے لگے: ''آڑو میں قدرت نے عجیب وغریب خواص رکھے ہیں۔ جب اس کا موسم نہیں ہوتا' تو میں آڑو کے چھٹانک بھر ہرے پتے پانچ کالی مرچوں کے ساتھ پسوا کر ان کا شربت

بلواتا ہوں۔ جب ہرے پتے نہیں ملتے، تو خشک پتوں سے کام لیتا ہوں۔ ان سے کیڑے نکل جاتے ہیں اور آئندہ پیدا نہیں ہوتے۔

آڑو موسم گرما کا خاص پھل ہے۔ چھوٹے کچے آڑو سے لے کر گول سرخ پکے ہوئے آڑو تک اس موسم میں دستیاب ہیں۔ بڑے آڑو کو شفتالو بھی کہتے ہیں۔ اسے انگریزی میں Peach، عربی میں خوخ اور لاطینی میں **Prunus Persica** کہا جاتا ہے۔ یہ پت جھڑ درختوں کے گروہ سے تعلق رکھتا ہے۔ اس کا پھل انتہائی لذیذ، میٹھا اور خوشبودار ہے۔ قدرت نے اس پھل میں شکر اور لحمیات کے علاوہ لوہا اور فاسفورس بھی سمو دیا ہے جس سے اس کی افادیت دو چند ہو گئی ہے۔ آڑو کی گٹھلی، اس کے پھولوں اور اس کے پتوں کی بھی خاص اہمیت ہے۔ پھول بطور کرم کش استعمال کیے جاتے ہیں۔ پہلے امراء آڑو کی گٹھلی کا روغن بالوں کی آرائش و زیبائش کے لیے خصوصی طور پر نکلواتے تھے۔

آڑو کا اصل وطن ایران ہے۔ پاکستان میں وادی پشاور آڑو کی کاشت کے لیے بہت موزوں ہے۔ اس کے علاوہ مالاکنڈ، کرم، وزیرستان اور بلوچستان کے پہاڑی علاقوں میں کاشت کیا جاتا ہے۔ مردان اور پشاور کا آڑو ذائقے کے لحاظ سے بہت عمدہ ہے۔ اب مری کی پہاڑیوں اور پنجاب کے کچھ علاقوں میں بھی آڑو کاشت کیا جانے لگا ہے۔

اطباء کہتے ہیں وہ آڑو سب سے اچھا ہے جس کی گٹھلی باآسانی گودے سے علیحدہ ہو جائے۔ مزاج کے اعتبار سے یہ پھل سرد ہے۔ معدے اور جگر کو طاقت دیتا اور پیاس کی شدت دور کرتا ہے۔

ہمارے ایک عزیز کراچی میں رہتے ہیں۔ کھانے پینے کا ذرا پرہیز نہیں کرتے، البتہ کھانے میں تین آڑو ضرور کھاتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ ہائی بلڈ پریشر ہو تو میں دوا کے بجائے آڑو کھا لیتا ہوں اور ٹھیک ہو جاتا ہوں۔ ان کے گھر دعوت ہو اور مہمان پرہیز کا عذر کرے، تو کہتے ہیں کھانے سے پورا پورا انصاف کرو، بعد میں دو تین آڑو کھا لینا، ٹھیک ہو جاؤ گے۔

گرم طبیعت والوں کے لیے آڑو بہترین تحفہ ہے۔ خون کی رگوں میں سختی دور کر کے ہائی بلڈ پریشر کو اعتدال پر لاتا ہے۔ قبض کشا اثرات کی وجہ سے زہریلے فضلات خارج کرتا ہے۔ پیٹ کے چھوٹے بڑے کیڑے مارتا اور آئندہ کے لیے ان کی افزائش کو روکتا ہے۔ اسے کھا لینے سے پیاس کی شدت ختم ہو کر سکون محسوس ہوتا ہے۔ یہ گرمی کے بخاروں میں بھی مفید ہے۔ بخار میں میٹھا آڑو کھانے سے طبیعت میں فوری طور پر بشاشت آتی ہے۔ جن لوگوں کو گرمیوں میں

بھوک نہ لگتی ہو، پیاس کی وجہ سے بُرا حال ہو، قبض رہتا ہو، چڑچڑاپن بہت بڑھ گیا ہو، ان کے لیے یہ پھل بہت بڑی نعمت ہے۔

ایک بوڑھے سپیرے نے بتایا کچھ لوگوں کو سانپ ہر چودھویں رات کو ڈس لیتا ہے۔ ایسے میں چھٹانک بھر آڑو کے پتے ایک گلاس پانی میں گھوٹ چھان کر پلائیں، تو فائدہ ہوتا ہے۔

آڑو کی گٹھلی کا تیل کان کے درد اور بہرے پن کے لیے مفید ہے۔ اس کا روغن خود نکلوانا چاہیے، تاکہ اس میں کسی اور تیل کی آمیزش کا امکان ختم ہو جائے گا۔

جن لوگوں کے معدے میں تیزابیت رہتی ہو، وہ موسم کے اس پھل سے بہت فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے ایک دو آڑو کھانے سے معدے کی تیزابیت اور گرمی دور ہو جائے گی۔ چند روز باقاعدگی سے یہ پھل کھائیے۔ یہ پھوڑے پھنسیوں اور اس نوع کی دوسری بیماریوں میں بہت مفید ہے۔ کچھ لوگ اس کا چھلکا اتار کر کھاتے ہیں۔ اگر چھلکے سمیت کھایا جائے تو زود ہضم اور قبض کشا ہوتا ہے۔

نوجوان لڑکوں کو آڑو ضرور کھانے چاہئیں کیونکہ اس سے جوش خون کے ساتھ ساتھ رطوبتوں کا اخراج بھی درست رہتا ہے۔ جو لوگ دھوپ میں کام کاج کرتے ہوں، انہیں موسم کی شدت سے غذا کی نالی میں سوزش ہو جاتی ہے۔ کھانا پینا دشوار ہوتا ہے۔ اس کیفیت میں آڑو کھانے سے جلد آرام آ جاتا ہے۔

گرمی کی آمد پر چھوٹے بچوں کے کانوں کے پیچھے اور سر پر سخت خارش والی پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ آڑو کی گٹھلی کا مغز اور اس کے برابر ہرے دھنیے کے پتے دونوں پیس لیجیے اور اس کا لیپ پھنسیوں پر کیجیے۔ چند روز میں آرام آ جائے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ نیم کے جوشاندے سے ان کا سر دھوئیے۔ بواسیر کے لیے پہلے زمانے میں آڑو کی گٹھلی اور ہم وزن سکہ پتھر پر پانی کی مدد سے گھس کر اس میں اتنا ہی کافور اور چار گنا مکھن ملا کر محفوظ کر لیتے تھے۔ اسے بواسیر کے مسوں پر لگانے سے جلن اور درد سے افاقہ ہوتا تھا اور سات آٹھ ہفتے کے استعمال سے مسے بھی خشک ہو جاتے تھے۔

بڑھاپے میں اگر معدہ کمزور ہو، تو آڑو نقصان دیتا ہے۔ ایسے میں آڑو کے بعد ادرک کا مربہ اور شہد ملا کر کھانے سے وہ جلد ہضم ہو جائے گا۔ دائمی قبض میں آڑو کے مغز کا تیل تین چھوٹے چمچ تک حسب برداشت پیتے ہیں۔ آڑو کھانے سے صالح خون پیدا ہوتا ہے۔ یہ معدے، جگر اور آنتوں کے زہریلے فضلات خارج کرتا ہے۔

آڑو کا جیم بھی بنتا ہے۔ کھٹا میٹھا پکا ہوا پھل خوب اچھی طرح صاف کر کے چاقو سے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیتے ہیں۔ انہیں ہم وزن چینی ڈال کر پکا لیا جاتا ہے۔ زیادہ مزیدار بنانے کے لیے اس میں آلوچوں یا خوبانی کے آمیزش کی جاتی ہے۔

درخت پر پکے ہوئے سرخ آڑو لے کر انہیں دو حصوں میں کاٹ لیا اور گٹھلی نکال کر چھلکا اتار دیا جاتا ہے۔ پھر انہیں شیرے میں بھگو کر ڈبوں میں بند کر دیتے ہیں۔ یہ غذائیت اور لذت کے اعتبار سے لاجواب ہیں۔ اسی طرح خشک آڑو محفوظ کیا جاتا ہے۔ درخت پر پکے ہوئے بہترین پھل چن لیجیے۔ انہیں دھو اور صاف کر کے درمیان سے کاٹ کر گٹھلی نکال دیجیے۔ پھر خاص ٹرے میں پھیلا کر گندھک کے دھوئیں میں چند گھنٹے رکھیے اور پانچ چھ دن میں سکھا کر محفوظ کر لیجیے۔

پکے ہوئے صاف ستھرے پھل کا چھلکا اتار کر گٹھلی نکال دیجیے اور بھاپ میں نرم کر لیجیے۔ پانچ پونڈ گودے میں اتنا ہی نارنگی کا رس ملا کر چینی شامل کیجیے' یہ نکتار عمدہ ہوتا ہے زیادہ بنانا ہو' تو پاٹاشیم میٹابائی سلفائیٹ شامل کر لیتے ہیں تاکہ محفوظ رہے۔ اس میں پانی بھی ملایا جا سکتا ہے۔

سخت آڑو کے چوکور ٹکڑے کاٹ کر ہلکی آنچ پر ابالیے اور نرم ہونے پر چینی شامل کیجیے۔ یہ سٹیو سادہ یا کریم کسٹرڈ میں شامل کر کے کھایا جاتا ہے۔

آپ آڑو کے گول گول قتلوں سے کسٹرڈ کی آرائش کر سکتی ہیں۔ خربوزے' خوبانی کے ٹکڑے باریک کاٹ کر ان میں ایک آڑو ملائیے۔ تھوڑی سی کریم پھینٹ کر ان میں شامل کیجیے۔ تازہ پھلوں کی یہ ڈش گھر میں سب کو پسند آئے گی۔ کھانے سے کچھ دیر پہلے پھل کاٹئے تاکہ خراب نہ ہوں۔

گرمی کے موسم میں اسکول جانے والے بچے ماؤں کو بہت تنگ کرتے ہیں۔ ناشتا بھی نہیں کرتے اور گھر آ کر بھی کھانا کھانے سے انکار کرتے ہیں۔ ان کے لیے آپ آڑو کی میٹھی ڈش بنائیے۔ بچوں کے پسندیدہ فلیور کا سادہ کسٹرڈ بنا کر دو آڑو کے پیالوں میں بھر دیجیے۔ اوپر سے تھوڑی سی جیلی کے ٹکڑے سجاوٹ کے لیے رکھیے۔ بچوں کے آتے ہی انہیں پہلے یہ آڑو کھلائیے۔ آپ حیران ہوں گی کہ انہیں چند روز میں کھل کر بھوک لگے گی اور وہ پیٹ بھر کر کھانا کھائیں گے۔



آلو

فرحت افزا

آلو ایک معصوم' پر خلوص' باوفا اور سدا بہار ترکاری ہے۔ اسی معصومیت کی بنا پر ساری دنیا اس کے ساتھ استحصالی رویہ اختیار کیے ہوئے یعنی اسے ہر جگہ ہر شکل میں کھایا جا رہا ہے۔ ہمارے ہاں بھی بے چارہ کبھی' چپس' اور کبھی سموسے کی لذت بنتا ہے' کبھی بھجیا کی شکل میں خوشبو اور ذائقے کا منبع ہوتا ہے یا اپنے پر خلوص ہونے کی صلاحیت کی بنا پر کسی نہ کسی سبزی سے رواداری نبھاتا ہے۔ یعنی اس بیچارے معصوم آلو کو کسی بھی سبزی کے ساتھ پکائیں' تو یہ اخوت و بھائی چارے کا مظاہرہ کر کے لذت کام و دہن بڑھاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کبھی آلو گوشت پکتا ہے تو کبھی آلو بینگن' کبھی آلو گوبھی غرض اس سبزی کے بے شمار روپ ہیں۔

مزے کی بات یہ ہے کہ ہر بار نئی لذت ہوتی ہے۔ اسی لیے یہ سارا سال خاطر و خدمت میں مصروف رہتا ہے اور دیگر نازک مزاج سبزیوں کی طرح جلد خراب نہیں ہوتا۔

یورپ والے تو جیتے ہی آلو کے سر پر ہیں۔ برصغیر میں اسے اگر ہم ترکاری کے طور پر استعمال کرتے ہیں' تو یورپی اسے اناج کی جگہ کھاتے ہیں اور خوب کھاتے ہیں۔ ان کے غذائی نقشے کا مطالعہ کیا جائے تو کچھ اس قسم کا ہو گا: ابلے ہوئے آلو' تلے ہوئے آلو' کچلے ہوئے آلو یعنی آلو ہی آلو۔ بعد اس کے ساتھ ان کے ماکولات ولوازمات۔ بیچارے پاکستانی بھی جن میں زیادہ تر طالب علم یا سیاح ہوتے ہیں' اسی آلو کی رفاقت کے سہارے پردیس کاٹتے ہیں یعنی پیٹ کی آگ بجھاتے ہیں۔ یوں یہ آلو کے پر خلوص ہونے کا ایک اور ثبوت ہے۔

ایک محتاط اعداد و شمار کے مطابق صرف امریکا میں آلو کی سالانہ پیداوار 32 کروڑ من ہے یعنی وہاں کا ہر باشندہ سالانہ 96 کلو آلو کھاتا ہے۔ یہی حال باقی یورپ کا ہے آلو میں حد درجہ غذائیت پائی جاتی ہے اس لیے بطور خوراک بھی اگر صرف اسے ہی کھایا جائے تو کسی قسم کی کمزوری واقع نہیں ہوتی۔ اس کا غذائی تعارف کچھ اس طرح ہے: سو گرام آلو میں

74ء7 رطوبت' 1ء6 فیصد پروٹین' 0ء1 فیصد چکنائی' 0ء6 فیصد معدنی اجزا' 0ء4 فیصد ریشہ اور 22ء6 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتینی اجزا میں کیلشیم 10 ملی گرام' فاسفورس 40 ملی گرام' فولاد ء7 ملی گرام' وٹامن سی 17 ملی گرام اور کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس شامل ہیں۔ آلو کے سو گرام کی غذائی صلاحیت 97 حرارے (کیلوری) ہے۔

کچھ لوگ اس ڈر سے آلو کھانا چھوڑ دیتے ہیں کہ یہ موٹاپا پیدا کرتا ہے۔ حالانکہ یہ اس پر سراسر الزام ہے۔ چونکہ آلو میں چکنائی یا چربی جیسی چیز کا فقدان ہے اس لیے یہ موٹاپے کا باعث نہیں بن سکتا۔ موٹے آپ کسی اور وجہ سے ہوں گے یا ہو سکتے ہیں۔

آلو کی عوام دوستی کے باوجود زیادہ تر لوگ اس کے مکمل خواص سے آگاہی نہیں رکھتے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انہوں نے اس معصوم سبزی کو کبھی توجہ کے قابل ہی نہیں سمجھا۔ دراصل قدر اس چیز کی ہوتی ہے جس کے لیے تگ و دو اور تردد کرنا پڑے۔ مثلاً نئے موسم کی مہنگی سبزیاں' مرغی' مچھلی یا بکرے کا گوشت۔ آلو بیچارہ تو گھر کی مرغی دال برابر ہے کہ مندرجہ بالا غذاؤں سے کہیں زیادہ افادیت' بے شمار استعمال اور ٹوٹکوں کے باوجود اسے وہ مقام حاصل نہیں جو ان کے حصے میں آیا ہے۔ آیئے آج ہم آپ کو بطور غذا اور دوا آلو کے کرشموں سے متعارف کرواتے ہیں۔ امید ہے کہ اس سے آلو صاحب کی عزت میں کافی اضافہ ہوگا۔

آلو بطور غذا

آلو میں معدنی نمک اور وہ وٹامن باقی ترکاریوں کی نسبت بہت زیادہ ہوتے ہیں جو بچوں کی نشوونما کرتے ہیں' اس لیے بچوں کے لیے یہ نہایت مفید اور مقوی غذا ہے۔ اس میں چونا کم ہوتا ہے مگر یہ کمی دیگر سبزیوں اور میوہ جات سے پوری ہو جاتی ہے یاد رہے کہ بچوں کو آلو کا شوربا یا اُبلا ہوا آلو مسل کر دیں۔

آلو کے اہم ترین غذائی اجزا اس کے چھلکے میں اور نیچے ہوتے ہیں یعنی آلو کی زیادہ تر غذائیت چھلکے کے نزدیک ہوتی ہے۔ اس لیے اگر آلو کو چھیلے بغیر استعمال کیا جائے تو یہ بہترین طریقہ ہے۔ اگر کسی سالن یا اور چیز میں آلو کے بڑے بڑے ٹکڑے استعمال کیے جائیں تو چھلکے سمیت پکائیں' بعد کو ان کے پتلے پتلے چھلکے اتارے جا سکتے ہیں۔ اگر چھیلنا مقصود ہو تو اسے ہمیشہ کھرچ کر چھیلیں تاکہ زیادہ سے زیادہ غذائی اجزا بچا سکیں۔ آلو ابالنے کا طریقہ بھی یہ ہے کہ انہیں دیگچی میں ٹھنڈے پانی میں ڈال کر تیز آنچ پر رکھ دیں۔ پانی ابلنے لگے تو چولہا

آہستہ کر دیں تاکہ آلو آہستہ آہستہ گل جائیں۔ وہ پانی جس میں آلو ابالتے ہیں' وہ بھی خاصی غذائیت رکھتا ہے۔ کوشش کریں کہ اس پانی کو نتھار کر سالن میں استعمال کر لیں۔ دم پخت طریقے سے پکانے پر آلو کی غذائیت سب سے زیادہ برقرار رہتی ہے۔

بھنا ہوا آلو بھی مزے کی چیز ہوتا ہے۔ جیسے کہ شکرقندی بھوبل میں بھونی جاتی ہے اسی طرح آلو بھی بھونے جاتے ہیں جن کا ذائقہ لاجواب ہوتا ہے۔ اگر آلوؤں کی سطح کو بھوننے سے پہلے گھی یا مکھن سے چپڑ دیں' تو بھننے پر ان کا چھلکا نہایت نرم اور مزیدار ہوگا اور اتارنے کی ضرورت نہ ہوگی۔ خصوصاً بچوں کے لیے بہترین غذا ہے بلکہ غذائیت کا سربمہر خزانہ۔

آلو بطورِ دوا

رتح:

بعض لوگ کہتے ہیں کہ آلو دیر ہضم اور بادی یعنی ریاح پیدا کرنے والا ہے لیکن یہ خیال غلط ہے۔ آلو جلد ہضم ہونے والی غذا ہے چونکہ اس میں قدرتی کھار ہوتی ہے اس لیے جسم میں کھٹائی اور یورک ایسڈ کو زائل کرتا ہے' لہٰذا یہ ریاح پیدا نہیں کرتا بلکہ ہر قسم کی رتح کو دور کرتا ہے۔

تیزابیت:

آلو سب غذاؤں سے زیادہ الکلی رکھتا ہے۔ اس لیے یہ بدن میں الکلی کا ذخیرہ برقرار رکھنے اور اضافی تیزابیت کے خلاف تریاق کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ یورک ایسڈ کو تحلیل کر کے خارج کرتا ہے۔ اس کے علاوہ انتڑیوں میں غذائی تخمیر کی معاونت اور اعضائے ہضم میں موافق جراثیم کی نشوونما کرتا ہے۔

قبض:

طبی طور پر آلو قبض کشا اور پیشاب آور ہے۔ طبیعت کو آرام دیتا ہے۔ دودھ پیتے بچے کے لیے آلو کا شوربہ اور آلو کا بھرتہ مفید ہے۔

گردے کی پتھری:

یورپ کے ایک ڈاکٹر کا قول ہے کہ گردے کی پتھری میں اگر اور علاج نہ کیا جائے' تو آلو کا باقاعدہ استعمال پتھری کو توڑ کر نکال دیتا ہے۔ اس کے ساتھ وافر مقدار میں پانی پینا بھی سودمند ہے۔

سکروی:

اس مرض کا علاج بھی آلو میں پوشیدہ ہے۔ ماہرین نے تحقیق کے ذریعے ثابت کیا ہے کہ یورپ میں سکروی کا مرض کم سے کم ہو رہا ہے اور اس کی وجہ آلو کی کاشت میں اضافہ ہے جن دنوں آلو کی فصل تباہ ہو جائے، تو سکروی کا مرض بڑھ جاتا ہے۔ یورپی معالجین اس مرض کا علاج آلو سے بنائی گئی کریم سے کرتے ہیں۔ کچھ معالج تو اس مقصد کے لیے محض آلو کا ملیدہ استعمال کرتے ہیں۔

گٹھیا کا مرض:

کچے آلو کا رس گٹھیا کے مرض کا کامیاب علاج سمجھا جاتا ہے۔ کدوکش کیے ہوئے تازہ آلو نچوڑ کر رس نکالیے اور کھانے سے پہلے ایک یا دو چمچ پیجئے۔ بدن میں یورک ایسڈ ختم کرنے اور گٹھیا کے مرض کی شدت کم کرنے میں فائدے مند ہے۔ آلو کا چھلکا بھی اس مرض کا عمدہ علاج ہے کیونکہ اس میں اہم معدنی نمکیات ہوتے ہیں چنانچہ آلو کے چھلکوں کو دھو کر چند منٹ تک پانی میں ابالیں، اب اس جوشاندے کو چھان کر دن میں تین چار بار ایک گلاس مریض کو پلائیں۔

نظام ہضم:

کچے آلو کا رس معدے اور انتڑیوں کی بے قاعدگی میں بہت مفید ہے۔ معدے کے السر کا علاج سرخ آلو کے رس سے کیا جاتا ہے۔ یہ معدے کے ورم کو بھی ٹھیک کرتا ہے۔ مناسب خوراک یہ ہے کہ دن میں دو یا تین دفعہ کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے آدھی پیالی رس پی لیجئے۔ آلو کا نشاستہ غذائی نالیوں کے امراض اور زہریلے پن کے سبب پیدا ہونے والی سوجن بھی تحلیل کرتا ہے۔

جلد کے داغ دھبے:

کچے آلو کا رس جلد کے داغ دھبے دور کرنے میں بھی آزمودہ کار ہے۔ اس کی یہ مصفی تاثیر پوٹاشیم، گندھک، فاسفورس اور کلورین کی وجہ سے ہے لیکن یہ اجزا اسی وقت تک موثر رہتے ہیں۔ جب تک آلو کچی حالت میں رہے۔ آگ پر پکنے کی صورت میں یہ نامیاتی جوہر ضائع ہو جاتے ہیں اور ان کی افادیت کم ہو جاتی ہے۔

کچے اور چھلے ہوئے آلو کا رس دار گودا جلد پر لگائیں اور دس یا پندرہ منٹ بعد سادے پانی سے دھولیں، تو جھریاں اور بڑی عمر کے سبب پڑنے والے داغ دھبے صاف ہو جاتے ہیں۔

ایک آلو درمیان سے کاٹ لیں اور کٹے ہوئے آلو کو سونے سے پہلے کچھ دیر چہرے پر رگڑیں، یہ جھریاں اور داغ دھبے دور کرنے کے ساتھ ساتھ رنگت بھی نکھارتا ہے۔

سوجن:

کچے آلو کا رس بیرونی استعمال کے ذریعے سوجن، جوڑوں اور پٹھوں کا درد دور کرتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ رس کو اتنا پکایا جائے کہ اگر یہ ایک گلاس ہے، تو پون گلاس رہ جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر اس میں تھوڑی سی مقدار میں گلیسرین شامل کر لیں۔ یہ اسے محفوظ بنانے میں مدد دیتی ہے۔ متاثرہ حصے کو ٹکور کرنے کے بعد رس کی مالش کی جائے۔ ہر تین گھنٹے بعد کی مالش سوجن اور درد کو دور کر دے گی۔

جلنے کا زخم:

اگر جسم کا کوئی حصہ جھلس جائے، تو کچا آلو کدوکش کر کے، رس دار گودے کو جلے ہوئے حصے پر لگا دیں، فوراً آرام آ جائے گا اور جلن دور ہو گی۔

زنگ کا داغ:

اگر کسی کپڑے پر زنگ کا داغ پڑ جائے تو داغ والی جگہ پر کچا آلو کاٹ کر رگڑیں اور فوراً دھولیں، داغ دور ہو جائے۔

احتیاط:

آلو میں چونکہ چونا بہت کم ہوتا ہے۔ اس لیے ساتھ ساتھ دیگر سبزیوں اور پھلوں کا استعمال بھی رکھنا چاہیے تاکہ ان کے ذریعے جسم کو چونا ملتا رہے۔



آلو بخارا

حکیم عبدالحنان

آلو بخارا بہت لذیذ پھل ہے۔ نہ صرف لذیذ پھل ہے بلکہ اپنی بہت ساری طبی خصوصیات کی وجہ سے بے حد افادیت کا حامل ہے۔ اس کے درخت پاکستان میں کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ آلو بخارے میں لحمیات (پروٹین) چکنائی، شکر، معدنیات مثلاً میلک ایسڈ، سائٹرک ایسڈ، کیلشیم اور فاسفورس پایا جاتا ہے۔ پھل کے طور پر اسے تازہ حالت میں بڑے شوق سے کھاتے ہیں اور خشک حالت میں اسے کھانے کی لذت بڑھانے، چٹنی تیار کرنے کے علاوہ بطور دوا بڑے پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔

اطباء کہتے ہیں کہ خشک آلو بخارا منہ میں رکھ کر چوسنے سے متلی اور قے رفع ہو جاتی ہے، خصوصاً حاملہ خواتین کی متلی اور قے میں یہ بہت مفید ہے۔ اس سے غذائیت بھی حاصل ہوتی ہے۔ شدید پیاس کی حالت میں یا جب لو چل رہی ہو، خشک آلو بخارا چوسنا فائدہ مند ہے۔ شدید قے اور متلی سے نجات حاصل کرنے یا قبض سے چھٹکارا پانے کے لیے پانچ سے دس آلو بخارے ایک پیالی گرم پانی میں ڈھائی تین گھنٹے کے لیے بھگو دیے جاتے ہیں اور پھر انہیں مل کر اور چھان کر یہ پانی مریض کو پلا دیا جاتا ہے۔ ضرورت پڑنے پر یہ نسخہ دن میں دو مرتبہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

تیز بخار کی صورت میں بھی جب منہ کا ذائقہ کڑوا ہو یہی نسخہ استعمال کرنا چاہیے۔ یہ نسخہ ایسے سر درد کا بھی علاج ہے جو تیز دھوپ میں چلنے یا گرم ماحول میں کام کرنے سے ہو جاتا ہے۔

متلی، قے، بدہضمی، بھوک نہ لگنے، قبض، پتی اچھلنے، شدید سر درد، آدھے سر کا درد، بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) کی صورت میں یہ نسخہ آزمائیے۔ آلو بخارا پانچ عدد، سونف ایک چمچ، منقیٰ مویز سات عدد (بڑی کشمش جس کے بیج نکال دیے گئے ہوں) ان سب اجزاء کو رات ایک پیالی گرم پانی میں بھگو دیں اور صبح مل، چھان کر پی لیں۔ اگر سردی کا موسم ہو تو پانی نیم گرم

کر لیں۔ لیکن آلو بخارے کو بہت زیادہ پکانا نہیں چاہیے، کیونکہ اس کے فوائد کم ہو جاتے ہیں۔

اگر اجابت زیادہ ہو رہی ہو تو اس نسخے میں سے مویز منقیٰ نکال دیں۔ جگر کی کمزوری اور یرقان کی بعض قسموں میں بھی مفید ہے۔ یہ خیال رہے کہ جن لوگوں کو کھانسی یا نزلہ رہتا ہو یا ان کا حلق خراب رہتا ہو، وہ اس نسخہ کو استعمال نہ کریں۔ اس طرح سخت سرد موسم میں بھی یہ نسخہ احتیاط کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔

آلو بخارے سے شربت بھی تیار کیا جاتا ہے۔ شربت آسانی کے ساتھ گھر میں بنایا جا سکتا ہے گو بازار میں بھی دستیاب ہے۔

خشک آلو بخارے	تیس عدد
املی	دو سو پچاس گرام
کھٹ مٹھے انار کا رس	دو سو پچاس ملی لیٹر
کینو یا مالٹے کا رس	دو سو پچاس ملی لیٹر
چینی	نصف کلو گرام لے لیں۔

پہلے آلو بخاروں اور املی کو ڈیڑھ لیٹر پانی میں ہلکی آنچ پر کچھ دیر پکا کر چولہے سے اتار لیں، پھر انہیں اچھی طرح مسل کر کپڑے میں چھان لیں۔ اب پھلوں کے رس اور چینی اس میں شامل کر کے ہلکی آنچ پر اس وقت تک پکائیں جب تک شربت کا قوام تیار ہو جائے۔

قوام تیار ہونے کی پہچان یہ ہے کہ اس کا ایک قطرہ انگلی اور انگوٹھے کے درمیان رکھ کر، انگلی اور انگوٹھے کو آہستہ آہستہ جدا کرنے کی کوشش کی جائے تو چپک پیدا ہوتی ہے اور تار سا بن جاتا ہے۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ قوام کا ایک قطرہ کسی کاغذ پر آہستگی سے ڈال دیں تو وہ موتی کی شکل میں رکھا رہتا ہے اور پھیلتا نہیں ہے۔

قوام تیار ہونے کے بعد چولہا بند کر دیں اور قوام کو ایک بار پھر کسی باریک کپڑے کی مدد سے چھان کر صاف اور خشک بوتلوں میں بھر لیں۔ ہم نے اوپر جن امراض کا ذکر کیا ہے ان تمام امراض میں اس شربت کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔ مرض میں کھانے کے دو چمچے شربت پانی میں ملا کر صبح و شام پلائیں۔ بغیر پانی ملائے بھی دیا جا سکتا ہے، نہایت خوش ذائقہ ہوتا ہے اور امراض کو رخصت کرنے کی بھرپور تاثیر رکھتا ہے۔

گرمی کی کمی بیشی اور مٹی کی تاثیر کے سبب آلو بخارے کے رنگ اور جسامت میں فرق پڑ جاتا ہے۔ اس کا اصل نام تو آلو ہے، لیکن بخارا شہر کی نسبت سے اسے 'آلو بخارا' کہا

جاتا ہے۔ دنیا میں سب سے بڑا آلو بخارا فرانس' اس سے چھوٹا بخارا میں اور درمیانے درجے کا پاکستان میں پیدا ہوتا ہے۔

اس کا مزاج سرد تر ہے' جوانوں' گرم طبیعت والوں کے لیے مفید ہے۔ جگر اور مثانہ کی حرارت اور خون کی تیزابیت دور کرنے کی بے مثال قدرتی غذا اور دوا ہے۔ دل کی گرمی' گھبراہٹ' دھڑکن اور شریانوں کے اردگرد کا کولسٹرول تحلیل کر کے خونی دباؤ کم کرنا اس کا خاص فعل ہے۔

اس لذیذ پھل کے اجزائے ترکیبی حسب ذیل ہیں:

پانی	82 فیصد
گوشت بنانے والے پروٹین	8ء فیصد
نباتاتی گھی	25ء فیصد
نشاستہ دار اجزا	16ء5 فیصد
معدنی نمک	4ء فیصد
فولاد	75ء فیصد

کے علاوہ فاسفورس ہزار میں پندرہ اور چونا ہزار میں 45 حصے شامل ہوتا ہے۔

ایک پاؤ آلو بخارا کھانے سے ڈیڑھ سو حرارے' پانچ سو پچیس حیاتین الف (اے) پچانوے حیاتین ب (بی) اور پچاس حیاتین ج (سی) حاصل ہو جاتے ہیں۔ معدہ اسے دو تین گھنٹے میں ہضم کر لیتا ہے۔

اسے کھانے سے جگر کا ورم اور تناؤ' معدہ کی جلن اور بھوک کی کمی' خون کا جوش اور پھوڑے پھنسیاں' آنتوں کی خشکی اور قبض بغیر کسی دوا کے دور ہو جاتی ہے۔ حاملہ عورت کی قے' متلی' سر درد' دل کی تپش' بار بار پیاس لگنا اور بھوک کے بند ہونے کے علاوہ پکے ہوئے کھانے سامنے آنے سے ان سے بساند محسوس ہونے میں یہ خوش مزہ ترش پھل آب حیات کا کام دیتا ہے۔ اس موقع پر اکثر مستورات مٹی کھانے کی خواہش بھی رکھتی ہیں۔ آلو بخارا کے استعمال سے اس طرف دھیان نہیں جاتا۔

ملیریا بخار میں' تیز بخار' سر درد اور سر میں زیادہ بوجھ ہو اور شدت مرض میں مریض بہکی باتیں کرنے لگے تو خشک آلو بخارا سات سے اکیس دانے تک گل نیلوفر تولہ بھر اور عناب سات دانے تین پاؤ پانی میں بھگو' مل' چھان کر' کھانڈ شکر ملا کر برف سے ٹھنڈا کر کے آدھ آدھ

گھنٹے بعد پانچ سات مرتبہ آدھی پیالی پلانے سے یا وہ گوئی ختم' سر درد کو سکون اور بخار میں کمی ہونے لگ جاتی ہے۔

معدے میں خشکی اور جلن' پیٹ میں گیس' بھوک کی کمی' ہاتھ پاؤں کی جلن اور صبح جاگنے پر منہ کا مزہ کڑوا' اجابت کھل کر نہ آنا اور قبض والے مریض صبح سویرے تازہ آلو بخارا دو سے آٹھ چھٹانک بطور ناشتہ چند روز استعمال کر لیں تو صبح ایک چٹ پٹہ ناشتہ بھی ہو جائے گا اور مرض بھی دور ہو جائے گا۔ بعض مریضوں کے کانوں میں سائیں سائیں اور کسی کسی کو سیٹیاں بجنے کی آوازیں آتی رہتی ہیں۔ کئی مریض سر میں چکر آنے کی شکایت کرتے ہیں۔ اور کسی کو ہر چیز گھومتی نظر آتی ہے۔ یہ بیماریاں دماغ میں زہریلے فضلات جمع ہونے سے رونما ہوتی ہیں۔ ایسے مریض متواتر دس گیارہ روز صبح تازہ آلو بخارا پاؤ دو پاؤ کا ناشتہ کریں اور شام تین چار بجے منڈی بوٹی' سونف اور پوست آملہ تینوں تولہ تولہ بھر صبح گلاس بھر پانی میں بھگو دیں' شام کو ہاتھ سے مل اور چھان کر کھانڈ یا شربت بنفشہ ملا کر پیتے رہیں۔ گیارھویں دن اس محلول میں ایک ایک تولہ برگ سنا اور گل سرخ یعنی گلاب کے پھول ملا کر سیر بھر پانی میں تین چار جوش دے کر ایک گلاس چھان کر کھانڈ ملا کر صبح پیجئے اور دو گھنٹہ بعد پھر ایک گلاس پی لیجئے۔ اگر تین چار بودار دست آ جائیں تو تیسری خوراک نہ پئیں اور پیاس بجھانے کے لیے عرق مکو اور عرق بادیان دو دو چھٹانک گھنٹہ دو گھنٹہ بعد پیتے رہیں۔ اگر دو خوراک پینے سے خاطر خواہ جلاب نہ لگے تو تیسری خوراک بھی پی سکتے ہیں۔ ایک تنقیہ کا ہلکا جلاب کرنے سے اگر پورے طور پر چکر یا کان بجنا درست نہ ہوں تو اس دن یہی خسانده پی کر دوبارہ برگ سنا اور گل سرخ ملا کر تنقیہ کر لیں۔

جلاب کے دن ملائم کھچڑی' دودھ چاول یا شوربا چاول استعمال کرنے ضروری ہیں۔

آلو بخارے کی چٹنی

اس کی خوش مزہ' لذیذ حراروں بھری چٹنی بنانے کے لیے دو سیر خشک آلو بخارا ایک دو دفعہ پانی سے دھو لیجئے۔ چار سیر کھانڈ میں دو سیر پانی ملا کر آگ پر چڑھائیں۔ ایک جوش آنے پر آلو بخارا' دھویا ہوا ڈال دیں۔ کفگیر یا چمچے سے آہستہ آہستہ ہلاتے رہیں۔ جب کھانڈ کی چاشنی کا قوام گاڑھا ہونے لگے تو ایک ایک سیر سیب اور کیلے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کئے ہوئے ایک پاؤ مغز بادام' ایک پاؤ مغز پستہ' ایک چھٹانک دانہ الائچی کلاں اور ایک بوتل سرکہ دیسی یا ولایتی ملا کر کوئلوں کی نرم آنچ پر دم پخت کریں۔ فرحت افزا اور خوش ذائقہ چٹنی تیار ہو گی۔ یہ چٹنی ایک

عمدہ غذا ہونے کے ساتھ لحمیات' نباتاتی' گھی' فرکٹوز' حیاتین الف' ب' ج' حرارے' فاسفورس' چونا اور فولاد سب کچھ ہمیں دینے کے ساتھ ذائقہ دار سالن کا بھی کام دیتی ہے۔

بڑا آلو بخارا

بڑا آلو بخارا آلوچہ کی ایک قسم ہے جسے جدید سائنسی طریقوں سے پیوند لگا کر ایک خوش مزہ غذا بنا دیا گیا ہے۔ یہ پھل وسط مئی سے جولائی تک ملک بھر کی منڈیوں میں ملتا رہتا ہے۔ سرخ رنگ کا کچا اور کھٹا' سیاہ رنگ کا پکا اور میٹھا ہوتا ہے۔ یہ مزیدار اور حیاتین بھری غذا ہے۔

ہم جو غذا کھاتے ہیں' معدے اور آنتوں کی مشین اسے پیس کر رکھ دیتی ہے۔ اس کے غذائی جوہر سے بدن میں طاقت اور گرمی پیدا ہوتی ہے۔ سائنسی اصطلاح میں توانائی اور گرمی ناپنے والے پیمانے کو حرارے کہتے ہیں۔ گوشت' پھل' سبزی' دودھ' مکھن جو کچھ بھی کھائیں گے ہضم کے بعد اس سے حاصل ہونے والی طاقت کا اندازہ انہی حراروں سے کیا جاتا ہے۔ معدہ غذا کو بلو کر اس میں سے چونا' فولاد' فاسفورس' آئیوڈین جدا کرنے کا کام کرتا ہے' تو پیٹ بھاری ہو جاتا ہے۔

جو غذائیں گوشت بنانے والے زیادہ اجزا اپنے اندر رکھتی ہیں وہ لحمی اجزا والی غذاؤں سے زیادہ وقت میں ہضم ہوتی ہیں۔ تیسرے نمبر پر گھی' مکھن اور تیل والی غذائیں ہیں۔ جس کھانے میں میدے والی اور روغنی غذائیں زیادہ شامل ہوں' وہ کئی کئی گھنٹے معدہ میں رکا رہتا ہے۔ یہ غذائیں جنہیں اطبا ثقیل اور دیر ہضم کہتے ہیں' اپنے اندر حرارے بھی زیادہ مقدار میں رکھتی ہیں۔ ایسے لوگ جو غذائیں تو زیادہ حرارے پیدا کرنے والی کھائیں مگر محنت مشقت سے جی چرائیں ان کا جسم موٹا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ زائد غذائی حرارے چربی کی شکل میں پیٹ پھیلا دیتے ہیں۔ بعض لوگوں میں چربی کی گلٹیاں بھی بننے لگتی ہیں۔ آلو بخارا اس زائد چربی کو تحلیل کر کے جسم کو ہلکا اور دبلا بنا دیتا ہے' خاص طور پر دل کے اردگرد جمی ہوئی کولسٹرول کی تہہ میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے۔

جو افراد پیٹ بڑھنے' ہوا کے رہنے اور اپھارہ کے شاکی ہوں' ان کے لیے آلو بخارا دوا ہے اور غذا بھی۔ ایسے مریض روزانہ ایک دو پاؤ آلو بخارا کا ناشتہ کر کے دوسری تمام غذائیں ناشتے میں نہ لیں تو چند روزہ استعمال سے پیٹ ہلکا' قبض دور اور چربی کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

صبح آلو بخارے کا ناشتہ کریں اور دونوں وقت سوکھی روٹی' موسمی سبزیاں' سادہ یا تھوڑے سے گوشت میں پکی ہوئی کھائیں۔ شام چار بجے بھی عمر اور طاقت کے مطابق آدھ پاؤ سے آدھ سیر تک آلو بخارا کھانے سے چند ہفتوں میں پیٹ ہلکا اور وزن کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ لیموں کی تازہ سکنجبین دن میں ایک دو مرتبہ اور موسمی پھل کھانے سے پیٹ کم کرنے میں مزید آسانی ہوتی ہے۔ ایسے مریضوں کو مٹھائی اور دالیں استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔

جن افراد کا ہاضمہ خراب' پیٹ میں گیس' منہ میں کثرت سے پانی بھر آتا ہے اور ہاتھ پاؤں جلتے ہیں' وہ صبح آلو بخارا کے ناشتے کے بعد دہی کی پتلی یا چاٹی کی لسی استعمال کریں تو چند روز میں گیس دور' قبض صاف اور ہاتھ پاؤں کی جلن موقوف ہو جاتی ہے۔

جن عورتوں کا صبح اٹھتے ہی دل متلائے' کھانا کھانے کو جی نہ چاہے اور سر بوجھل سا ہو تو وہ صبح تین سے سات آلو بخارے کا ناشتہ کریں۔ شام کو بھی آلو بخارا کھائیں اور دن میں دو تین مرتبہ لیموں کی تازہ سکنجبین بنا کر پئیں تو چند روز میں طبیعت ہلکی اور متلی میں کمی ہونے لگے گی۔

جن افراد کی طبیعت میں چڑچڑاپن ہو' صبح اٹھنے پر حلق کڑوا' پیاس زیادہ اور بے چینی ہو' معدے میں سختی یا جگر بڑھا ہو' وہ ایک پاؤ مونگ سالم کے ساتھ ایک سیر آلو بخارا پکا کر دونوں وقت سادہ روٹی کے ساتھ کھالیں تو ایک زود ہضم' معدے کی سختی دور کرنے والی چٹ پٹی غذا مل جائے گی۔ یہ غذا پیٹ بھر دے گی مگر حرارے کم پیدا کرے گی۔ پیٹ کی سوجن اور چربی کم کرنے میں مدد دے گی اور دوا کھانے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ اس سالن میں آلو بخارا پکا ہوا نہ ڈالیں بلکہ آدھ پکا استعمال کریں۔ جن مریضوں کا گرمی کے اثر سے سر درد کرنے لگے یا بخار ہو جائے وہ کھانا کھانے سے پرہیز کریں اور صرف آلو بخارا ہی ایک دو دن استعمال کر لیں تو خدا کے فضل سے صحت ہو جائے گی۔

آلو بخارے کھانے سے زائد چربی تحلیل ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کا پیٹ بڑھ گیا ہو' گیس کی شکایت رہتی ہو' ان کے لیے یہ پھل بہت مفید ہے۔ ناشتے میں اور کچھ نہ کھایئے۔ ایک پاؤ آلو بخارے لے کر ان کا ناشتہ کیجئے اور پھر آہستہ آہستہ تعداد بڑھا دیجئے۔ مٹھائی' دال' تلی ہوئی چیزیں چھوڑ دیجئے۔ دن میں دو بار لیموں کی شکنجبین پیجئے اور سادہ غذا کھایئے۔ چند ہفتوں میں آپ کا پیٹ کم ہو جائے گا۔

حاملہ خواتین کے لئے تازہ آلو بخارا بہت اچھی غذا ہے۔ صبح اسی کا ناشتہ کریں۔ تازہ

آلو بخارا نہ ملے تو سوکھا بھگو کر کھائیں۔

بازار میں کچے پکے آلو بخارے بھی مل جاتے ہیں۔ وہ سالم مونگ کے ساتھ پکا کر کھائے جائیں تو بڑھا ہوا جگر، معدے کی سختی، پیٹ کی سوجن، بے چینی اور چڑچڑاپن دور ہو جائے گا۔ آدھ پاؤ سالم مونگ میں آدھ کلو آدھ پکے آلو بخارے ڈال کر پکائیے یہ دال لذیذ ہو گی۔

مثانے کی حرارت اور خون کی تیزابیت دور کرنے کے لیے یہ پھل مفید ثابت ہوا ہے۔ جن لوگوں کو ہر وقت پیٹ میں گیس کی شکایت رہتی ہو، ہاتھ پاؤں جلتے ہوں، پاخانہ کھل کر نہ آئے، جاگنے پر منہ کا مزہ کڑوا لگے، ڈکار آتے ہوں، قبض کی دیرینہ شکایت ہو، انہیں چاہیے آلو بخارے کے موسم میں روزانہ صبح اس پھل سے ناشتا کریں۔ ایک دو ہفتے میں ان کی یہ شکایات دور ہو جائیں گی۔

کچھ لوگوں کو سر میں چکر آنے کی شکایت رہتی ہے۔ ایسا لگتا ہے زمین گھوم رہی ہو۔ کوئی کام نہیں کر سکتے۔ کانوں میں سیٹی کی طرح آوازیں آتی ہیں، قبض سے زہریلے فضلات دماغ میں جمع ہو جاتے ہیں۔ حکیم ان کا علاج بھی تازہ آلو بخارے کے ناشتے سے کرتے ہیں۔ پھر انہیں ایسی دوا دیتے ہیں جس سے پیٹ میں رکی ہوئی غلاظت بدبودار دستوں کے ذریعے نکل جاتی ہے۔ دو تین بار دوا کھلانے سے پیٹ صاف ہو جاتا ہے اور تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

گرمیوں میں بچوں کو اس کا شربت بنا کر پلایا جا سکتا ہے۔ وٹامن بی 12 اور وٹامن سی کی گولیاں کھانے کے بجائے روزانہ تازہ آلو بخارا کھا لیا جائے تو صالح خون پیدا ہوتا ہے۔

آلو بخارے کی مزیدار چٹنی

آلو بخارے کی چٹنی سب کو پسند آتی ہے۔ اگر اسے زیادہ قوت بخش بنانا ہو تو اس میں پھل ڈال دیے جاتے ہیں۔

خشک آلو بخارا ایک کلو، چینی دو کلو، پانی ایک کلو، سیب آدھ کلو (چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیجیے)، مغز بادام ایک پاؤ، پستہ آدھ چھٹانک، الائچی چھوٹی کا دانہ آدھ چھٹانک سے ذرا کم لیں۔ ادرک، ایک ٹکڑا درمیانہ باریک کاٹ لیں، چہار مغز دو بڑے چمچ، سرکہ آدھی بوتل۔

ترکیب:

آلو بخارا دھو کر سٹیل کی دیگچی میں ڈال لیے ایک کلو پانی ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیے۔ ساتھ ہی چینی ملا دیجیے۔ گاڑھا ہونے پر سب چیزیں ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیے۔ اس لذیذ چٹنی میں

حیاتین، حرارے، فاسفورس، چونا سب موجود ہوتا ہے۔

آلو بخارے کی سادہ چٹنی

خشک آلو بخارا آدھ کلو، چینی ایک کلو، چہار مغز دو بڑے چمچ، چھوٹی الائچی کا دانہ ایک چمچ، ادرک ایک چھوٹا ٹکڑا، گری بادام ایک چھٹانک، پانی تین بڑے کپ

ترکیب:

آلو بخارے دھو لیجیے اور پانی میں ڈال کر پکائیے۔ تین چار جوش آنے پر چینی ڈالیے۔ ہلکی آنچ پر گاڑھا ہونے دیجیے۔ اب پانی میں بھگوئی ہوئی بادام کی گریاں چھلکے اتار کر شامل کیجیے۔ پھر ادرک، الائچی دانہ، چہار مغز ملائیے اور گاڑھا ہونے پر اتار لیجیے۔ ٹھنڈا ہو جائے تو بوتل میں بھر لیجیے۔ زیادہ دیر رکھنا ہو تو ہلکی آنچ پر گاڑھا ہوتے وقت اس میں نصف پیالی سرکہ ملا سکتے ہیں۔ ویسے یہ سرکے کے بغیر اچھی بنتی ہے۔

کھٹے آلو بخارے کی چٹنی

آلو بخارے سات عدد، پودینے کے پتے نصف پیالی، مرچ سرخ ایک چوتھائی چمچ چھوٹا، زیرہ سفید ایک چوتھائی چمچ چھوٹا، نمک حسب ذائقہ

ان سب کو ملا کر سل پر پیس لیجیے۔ یہ چٹنی دال، سبزی کے ساتھ اچھی لگے گی۔

آلو بخارے کا شربت

تازہ آلو بخارے کا شربت اس طرح بنتا ہے۔ ایک پاؤ بڑے آلو بخارے دھو لیجیے۔ ہاتھ سے خوب مل کر گٹھلیاں نکالیے اور تھوڑا سا پانی ملا کر چھلنی میں چھان لیجیے۔ ایک چوتھائی چھوٹا چمچ نمک ملائیے اور حسب خواہش چینی ملا کر ایک جگ درمیانہ شربت کا تیار کر لیجیے۔ تقریباً چار گلاس پانی اور چینی کے آٹھ چمچ ایک جگ کے لیے بہت ہیں۔ ایک پاؤ سے ڈیڑھ پاؤ تازہ کالا سرخ آلو بخارا آپ ایک جگ میں ملا سکتے ہیں۔

شربت کا دوسرا نسخہ

تازہ آلو بخارا ایک کلو، پانی تین پاؤ، چینی تین پاؤ، رنگ سرخ کھانے والا ایک چٹکی، ایسنس آلو بخارا تین قطرے۔

ترکیب:

سرخ میٹھے پکے ہوئے آلو بخارے لے کر دھو لیجیے۔ پانی میں ڈال کر ایک جوش

دیجیے، پھر لکڑی کے چمچے سے مسل کر گٹھلیاں اور چھلکے چھلنی میں چھانیے۔ اب ہلکی آنچ پر پانی اور چینی ملا کر پکائیے۔ گاڑھا ہو جائے اور تار بندھنے لگے تو اتار لیجیے۔ ایک چٹکی میٹھا سرخ رنگ ملائیے، ایسنس بھی ڈالیے۔ دس بارہ دن تک یہ شربت عام طور پر صحیح رہتا ہے۔ زیادہ دیر رکھنا ہو تو اس میں ٹارٹری چٹکی بھر ڈال دیجیے۔

مربے اور جیم

آلو بخارے کا مربہ اور جیم بھی بنتا ہے۔ آدھ کلو آلو بخارے میں تقریباً تین پاؤ چینی پڑتی ہے۔ کچھ خواتین پانی کے بجائے اس میں عرق گلاب ملاتی ہیں جس سے یہ ذائقہ دار ہو جاتا ہے۔ آج کل بازار میں ہر قسم کے مربے اور جیم دستیاب ہیں۔ بلڈ پریشر ہائی ہو تو بطور غذا آلو بخارا استعمال کیجیے۔ روزانہ پانچ دانے خشک آلو بخارے کے رات کو آدھے گلاس پانی میں بھگو دیجیے۔ صبح دس بجے اسے مل چھان کر چینی ملا کر شربت کی طرح پی لیا کیجیے۔ اس سے چند روز میں بلڈ پریشر کم ہو جائے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ جو استعمال کیجیے۔ ایک پیالی گیہوں کے آٹے میں نصف پیالی جو کا آٹا ملا کر گوندھیے۔ اس سے دو روٹیاں پک جائیں گی۔ آپ دہی، سبزی کے ساتھ یہ روٹی کھائیے۔ صبح ناشتے میں جو کا دلیہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ بازار میں دو طرح کا خشک آلو بخارا دستیاب ہے۔ آپ میٹھا سنہری رنگ کا آلو بخارا خریدیے۔ جن لوگوں کا گلا خراب ہو وہ آلو بخارا تازہ اور میٹھا کھائیں۔



آلو بخارا

مسز اسماء حسن

میری ایک دوست کا مزاج بے حد گرم تھا۔ حمل کے دوران انہیں بلڈ پریشر ہائی ہو گیا۔ کچھ کھایا پیا نہیں جاتا تھا۔ ہر وقت سر میں درد رہتا۔ طبیعت بوجھل رہنے لگی اور چڑچڑاپن حد سے زیادہ بڑھ گیا۔ ایک بار میرے گھر آئیں تو انتہائی کمزور نظر آتی تھیں۔ آنکھوں کے گرد حلقے تھے چہرے کا رنگ عجیب سرخی مائل تھا۔ میں نے چٹنی بنانے کے لیے خشک آلو بخارا بھگو رکھا تھا، اس میں سے پانچ دانے انہیں لا کر دیے۔ وہ صبح سے بھوکی تھیں لیکن کچھ کھا نہیں سکتی تھیں۔

میں نے اصرار سے کہا: ''آلو بخارا منہ میں ڈالیے اور آہستہ آہستہ چوس کر کھائیے۔ آپ کی طبیعت ٹھیک ہو جائے گی۔'' انہوں نے ڈرتے ڈرتے ایک دو آلو بخارے چوسے۔ بعد میں باقی بھی کھا لیے۔ تھوڑی دیر بعد ان کو بھوک لگنے لگی۔ پھر میں نے آلو بخارے کی چٹنی توس پر لگا کر دی جو انہوں نے کھا لیا۔ میرے کہنے پر انہوں نے آٹھ دس دن آلو بخارے بھگو کر اس کا شربت پیا۔ ان کی طبیعت بالکل ٹھیک ہو گئی۔ بلڈ پریشر نارمل ہو گیا۔ بار بار پیاس لگتی تھی، اس کی شدت ختم ہوئی۔ کھانا دیکھ کر قے اور ابکائیاں آنے کے بجائے بھوک لگنے لگی۔ آلو بخارے کے سات آٹھ دانوں سے ان کی صحت بحال ہو گئی۔

آلو بخارے کو صوبہ سرحد اور بلوچستان میں آلوچہ کہا جاتا ہے۔ پشاور ریجن، کوئٹہ کے پہاڑی اور دامنی علاقوں اور پنجاب کے دامن کوہ میں اس کے باغات پھیلے ہوئے ہیں۔ مزیدار اور غذائیت بخش ہونے کی وجہ سے یہ پھل عوام میں بے حد مقبول ہے۔ حیاتین سی اس میں خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے جو انسانی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ یہ پھل مختلف قسم کی زمینوں میں کاشت کیا جا سکتا ہے۔ سرد آب و ہوا میں یہ خوب پھلتا پھولتا ہے۔ آلوچے کی افزائش پیوند سے کی جاتی ہے۔ باغات میں مربع شکل میں لگایا جاتا ہے۔ اس کی شاخ تراشی اور تربیت آڑوے کے پودوں کی طرح کی جاتی ہے۔ پھل کی چنائی کا آغاز شروع مئی سے لے کر

آخر جون تک رہتا ہے۔ اس کی چنائی کرتے وقت دھیان رکھنا پڑتا ہے کہ پھل پختگی کی طرف مائل ہو مگر نرم نہ ہوا ہو۔ چنائی کا صحیح وقت وہ ہے جب پھل میں آلوچے کی مخصوص خوشبو اور رنگت آ جائے۔ اس کی اوسط پیداوار 150 پونڈ فی درخت ہے۔ اس کی مختلف اقسام ہیں۔ بیوٹی، فارموسا، لال خون، میتھلے، گزبلیس، فیڈریشن بہت مشہور ہیں۔

آلو بخارے کو لاطینی زبان میں **Prunus-Domestica** کہتے ہیں۔ یہ غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔ گرمی کے بخار اور سردرد میں، جس کے اندر قے بھی آتی ہو، مفید ہے۔ دل کی بے قاعدہ حرکت اور سوزش میں فائدہ دیتا ہے۔ پیاس روکتا ہے، آلو بخارے میں سب سے بڑی خاصیت یہ ہے کہ صفرا کا زور توڑتا ہے۔ پیاس دور کرتا ہے، متلی ختم کرتا ہے، جگر کا فعل درست رکھتا ہے، قبض کشا ہے، اس کے کھانے سے طبیعت اچھی رہتی ہے۔ آنتوں میں پھسلن ہو کر قبض ختم ہو جاتا ہے۔

بزرگ کہا کرتے ہیں کہ آلو بخارے کے موسم میں شروع سے لے کر آخر موسم تک اس کے کچھ دانے بلاناغہ کھانے سے قبض دور ہو جاتا ہے، بھوک خوب لگتی ہے، جگر کی گرمی نام کو نہیں رہتی اور چہرے کا رنگ صحیح ہو جاتا ہے۔ قوت بخش دواؤں سے بہتر یہ ہے کہ تازہ پھل روزانہ کھا لیا جائے۔

یہ پھل ستا مل جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے شدید گرمی کے موسم میں اسے بطور نعمت پیدا کیا ہے۔ گرمی کے اثرات دور کرتا ہے۔ صفراوی اور دموی بخاروں میں بہت مفید ہے۔ گرمی کی شدت سے شریانوں میں خون جوش مارنے لگتا ہے۔ اکثر جوانوں اور بوڑھوں کو شدید تکلیف ہوتی ہے۔ ایسے میں آلو بخارا کھانے سے فائدہ ہوتا ہے بدن کی خارش دور ہوتی ہے اور جگر کو طاقت ملتی ہے۔

ایک پاؤ آلو بخارے میں دو روٹیوں کے برابر غذائیت ہوتی ہے۔ گرم مزاج رکھنے والوں، بیماری سے اٹھے ہوئے کمزور لوگوں اور حاملہ خواتین کے لیے یہ قدرت کا انمول تحفہ ہے۔ معدے کی جلن ختم ہو جاتی ہے، اپھارہ دور ہوتا ہے۔ یرقان جیسے موذی مرض میں فائدہ دیتا ہے۔ جلدی بیماریاں دور کرنے کے لیے دن میں دو بار یہ آلو بخارا کھانے اور شربت عناب پینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

آج کل پتے کی شکایت عام ہوتی جا رہی ہے۔ اس کا ورم اور درد دور کرنے اور پتھریاں بننے سے روکنے کے لیے اس پھل سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔ روزانہ تازہ پھل کھانے سے

فائدہ ہوتا ہے۔

آلو بخارے کا شربت اکثر گھروں میں باقاعدگی سے گرمی میں پیا جاتا ہے۔ خشک آلو بخارا سات دانے اور املی تین تولے رات کو پانی میں بھگو کر دن میں دو بار پینے سے آرام آتا ہے۔ درد معدہ، اپھارہ، پیاس کی زیادتی، بھوک کی کمی، دماغی خشکی، خارش اور جوش خون کے لیے یہ شربت مفید ہے۔ جسم میں الرجی ہو، چہرے پر دانے نکلتے ہوں تو ایک سے لے کر تین ہفتے تک آلو بخارا اور املی کا شربت پینے سے آرام آتا ہے۔

پہلے زمانے میں پیٹ کے کیڑوں کے لئے ناف کے نیچے آلو بخارے کے پتوں کا لیپ کیا جاتا تھا۔ اس سے کیڑے خارج ہو جاتے تھے۔ بڑے سیاہ سرخ پکے ہوئے آلو بخارے

آلو بخارے کے غذائی اجزاء
(سوگرام میں)

حرارے	136
لحمیات	ایک گرام
نشاستہ	77 گرام
شکر	6ء5 فیصد
ریشہ	14 گرام

کھانے سے زائد چربی تحلیل ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کا پیٹ بڑھ گیا ہو، گیس کی شکایت رہتی ہو، ان کے لیے یہ پھل بہت مفید ہے۔ ناشتے میں اور کچھ نہ کھائیے۔ ایک پاؤ آلو بخارے لے کر ان کا ناشتہ کیجئے اور پھر آہستہ آہستہ تعداد بڑھا دیجئے۔ مٹھائی، دال، تلی ہوئی چیزیں چھوڑ دیجئے۔ دن میں دو بار لیموں کی شکنجبین پیجئے اور سادہ غذا کھائیے۔ چند ہفتوں میں آپ کا پیٹ کم ہو جائے گا۔

حاملہ خواتین کے لئے تازہ آلو بخارا بہت اچھی غذا ہے۔ صبح اسی کا ناشتہ کریں۔ تازہ آلو بخارا نہ ملے تو سوکھا بھگو کر کھائیں۔

بازار میں کچے پکے آلو بخارے بھی مل جاتے ہیں۔ وہ سالم مونگ کے ساتھ پکا کر کھائے جائیں تو بڑھا ہوا جگر، معدے کی سختی، پیٹ کی سوجن، بے چینی اور چڑچڑاپن دور ہو جائے گا۔ آدھ پاؤ سالم مونگ میں آدھ کلو آدھ پکے آلو بخارے ڈال کر پکائیے یہ دال لذیذ ہو گی۔

مثانے کی حرارت اور خون کی تیزابیت دور کرنے کے لیے یہ پھل مفید ثابت ہوا ہے۔ جن لوگوں کو ہر وقت پیٹ میں گیس کی شکایت رہتی ہو' ہاتھ پاؤں جلتے ہوں' پاخانہ کھل کر نہ آئے' جاگنے پر منہ کا مزہ کڑوا لگے' ڈکار آتے ہوں' قبض کی دیرینہ شکایت ہو' انہیں چاہیے آلو بخارے کے موسم میں روزانہ صبح اس پھل سے ناشتا کریں۔ ایک دو ہفتے میں ان کی یہ شکایت دور ہو جائیں گی۔

کچھ لوگوں کو سر میں چکر آنے کی شکایت رہتی ہے۔ ایسا لگتا ہے زمین گھوم رہی ہو۔ کوئی کام نہیں کر سکتے۔ کانوں میں سیٹی کی طرح آوازیں آتی ہیں' قبض سے زہریلے فضلات دماغ میں جمع ہو جاتے ہیں۔ حکیم ان کا علاج بھی تازہ آلو بخارے کے ناشتے سے کرتے ہیں۔ پھر انہیں ایسی دوا دیتے ہیں جس سے پیٹ میں رکی ہوئی غلاظت بدبودار دستوں کے ذریعے نکل جاتی ہے۔ دو تین بار دوا کھلانے سے پیٹ صاف ہو جاتا ہے اور تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

گرمیوں میں بچوں کو اس کا شربت بنا کر پلایا جا سکتا ہے۔ وٹامن بی 12 اور وٹامن سی کی گولیاں کھانے کے بجائے روزانہ تازہ آلو بخارا کھا لیا جائے تو صالح خون پیدا ہوتا ہے۔

آلو بخارے کی مزیدار چٹنی

آلو بخارے کی چٹنی سب کو پسند آتی ہے۔ اگر اسے زیادہ قوت بخش بنانا ہو تو اس میں پھل ڈال دیے جاتے ہیں۔

خشک آلو بخارا ایک کلو' چینی دو کلو' پانی ایک کلو' سیب آدھ کلو (چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیجیے)' مغز بادام ایک پاؤ' پستہ آدھ چھٹانک' الائچی چھوٹی کا دانہ آدھ چھٹانک سے ذرا کم لیں۔ ادرک' ایک ٹکڑا درمیانہ باریک کاٹ لیں' چہار مغز دو بڑے چمچ' سرکہ آدھی بوتل۔

ترکیب:

آلو بخارا دھو کر سٹیل کی دیگچی میں ڈالیے ایک کلو پانی ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیے۔ ساتھ ہی چینی ملا دیجیے۔ گاڑھا ہونے پر سب چیزیں ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیے۔ اس لذیذ چٹنی میں حیاتین' حرارے' فاسفورس' چونا سب موجود ہوتا ہے۔

آلو بخارے کی سادہ چٹنی

خشک آلو بخارا آدھ کلو' چینی ایک کلو' چہار مغز دو بڑے چمچ' چھوٹی الائچی کا دانہ ایک

چمچ' ادرک ایک چھوٹا ٹکڑا' گری بادام ایک چھٹانک' پانی تین بڑے کپ

ترکیب:

آلو بخارے دھو لیجیے اور پانی میں ڈال کر پکائیے۔ تین چار جوش آنے پر چینی ڈالیے۔ ہلکی آنچ پر گاڑھا ہونے دیجیے۔ اب پانی میں بھگوئی ہوئی بادام کی گریاں چھلکے اتار کر شامل کیجیے۔ پھر ادرک' الائچی دانہ' چہار مغز ملائیے اور گاڑھا ہونے پر اتار لیجیے۔ ٹھنڈا ہو جائے تو بوتل میں بھر لیجیے۔ زیادہ دیر رکھنا ہو تو ہلکی آنچ پر گاڑھا ہوتے وقت اس میں نصف پیالی سرکہ ملا سکتے ہیں۔ ویسے یہ سرکے کے بغیر اچھی بنتی ہے۔

کھٹے آلو بخارے کی چٹنی

آلو بخارے سات عدد' پودینے کے پتے نصف پیالی' مرچ سرخ ایک چوتھائی چمچ چھوٹا' زیرہ سفید ایک چوتھائی چمچ چھوٹا' نمک حسب ذائقہ

ان سب کو ملا کر سل پر پیس لیجیے۔ یہ چٹنی دال' سبزی کے ساتھ اچھی لگے گی۔

آلو بخارے کا شربت

تازہ آلو بخارے کا شربت اس طرح بنتا ہے۔ ایک پاؤ بڑے آلو بخارے دھو لیجیے۔ ہاتھ سے خوب مل کر گٹھلیاں نکالیے اور تھوڑا سا پانی ملا کر چھلنی میں چھان لیجیے۔ ایک چوتھائی چھوٹا چمچ نمک ملائیے اور حسب خواہش چینی ملا کر ایک جگ درمیانہ شربت کا تیار کر لیجیے۔ تقریباً چار گلاس پانی اور چینی کے آٹھ چمچ ایک جگ کے لیے بہت ہیں۔ ایک پاؤ سے ڈیڑھ پاؤ تازہ کالا سرخ آلو بخارا آپ ایک جگ میں ملا سکتے ہیں۔

شربت کا دوسرا نسخہ

تازہ آلو بخارا ایک کلو' پانی تین پاؤ' چینی تین پاؤ' رنگ سرخ کھانے والا ایک چٹکی' ایسنس آلو بخارا تین قطرے۔

ترکیب:

سرخ میٹھے پکے ہوئے آلو بخارے لے کر دھو لیجیے۔ پانی میں ڈال کر ایک جوش دیجیے' پھر لکڑی کے چمچے سے مسل کر گٹھلیاں اور چھلکے چھلنی میں چھانیے۔ اب ہلکی آنچ پر پانی اور چینی ملا کر پکائیے۔ گاڑھا ہو جائے اور تار بندھنے لگے تو اتار لیجیے۔ ایک چٹکی میٹھا سرخ رنگ

ملایئے' ایسنس بھی ڈالئے۔ دس بارہ دن تک یہ شربت عام طور پر صحیح رہتا ہے۔ زیادہ دیر رکھنا ہو تو اس میں ٹارٹری چٹکی بھر ڈال دیجئے۔

مربے اور جیم

آلو بخارے کا مربہ اور جیم بھی بنتا ہے۔ آدھ کلو آلو بخارے میں تقریباً تین پاؤ چینی پڑتی ہے۔ کچھ خواتین پانی کے بجائے اس میں عرق گلاب ملاتی ہیں جس سے یہ ذائقہ دار ہو جاتا ہے۔ آج کل بازار میں ہر قسم کے مربے اور جیم دستیاب ہیں۔ بلڈ پریشر ہائی ہو تو بطور غذا آلو بخارا استعمال کیجئے۔ روزانہ پانچ دانے خشک آلو بخارے کے رات کو آدھے گلاس پانی میں بھگو دیجئے۔ صبح دس بجے اسے مل چھان کر چینی ملا کر شربت کی طرح پی لیا کیجئے۔ اس سے چند روز میں بلڈ پریشر کم ہو جائے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ جو استعمال کیجئے۔ ایک پیالی گیہوں کے آٹے میں نصف پیالی جو کا آٹا ملا کر گوندھئے۔ اس سے دو روٹیاں پک جائیں گی۔ آپ دہی' سبزی کے ساتھ یہ روٹی کھایئے۔ صبح ناشتے میں جو کا دلیہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ بازار میں دو طرح کا خشک آلو بخارا دستیاب ہے۔ آپ میٹھا سنہری رنگ کا آلو بخارا خریدیے۔ جن لوگوں کا گلا خراب ہو وہ آلو بخارا تازہ اور میٹھا کھائیں۔



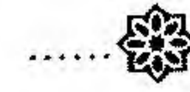
آلو کھانے کا جدید طریقہ

صباحت فرید

- آلو قدیم زمانے میں صرف گرم اُستوائی علاقوں میں پیدا ہوتا تھا' پھر یورپ اور امریکہ پہنچا اور رفتہ رفتہ سردی کا عادی ہو گیا۔ پہلے صرف دو اقسام تھیں' اب جنیٹک انجینئرنگ کے ذریعے لاتعداد اقسام دریافت کر لی گئی ہیں جن پر بیماریوں کا اثر کم ہوتا ہے۔
- اس کا تعلق پودوں کے ایک زہریلے خاندان سے ہے' اس لیے اسے پکائے بغیر نہیں کھانا چاہیے۔ اُبالنے' پکانے' تلنے یا بھوننے سے اس کے مضرت رساں اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔
- آلو کو اندھیری جگہ ذخیرہ کرنا چاہیے۔ روشنی کے عمل سے اس پر زہریلے اُبھار پیدا ہو جاتے ہیں' جگہ جگہ سے سبز ہو جاتا ہے۔ ایسے آلو نقصان دہ ہو سکتے ہیں۔
- آلو میں وٹامن سی ترش پھلوں سے بھی زیادہ ہوتا ہے۔ سو گرام آلو میں 30 ملی گرام وٹامن سی موجود ہوتا ہے۔ زیادہ دن رکھنے سے وٹامن سی کی مقدار کم ہوتی جاتی ہے۔
- اس میں وٹامن بی اور تھوڑی سی اعلیٰ قسم کی پروٹین بھی شامل ہوتی ہے۔
- آلوؤں کو پہلے دھوئیں' پھر کاٹیں پہلے کاٹ کر دھونے سے وٹامن سی اور دوسرے پانی میں حل پذیر وٹامنز اور نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ پانی کا رنگ دودھیا ہو جاتا ہے جو وٹامن سی حل ہونے سے ہوتا ہے۔
- آلو کو صرف اتنے پانی میں اُبالنا یا پکانا چاہیے جو ان کے گلنے کے ساتھ خشک ہو جائے اور پھینکنا نہ پڑے۔
- زیادہ ابالنے یا بھوننے یا پکانے سے وٹامنز کا بیشتر حصہ ضائع ہو جاتا ہے۔
- آلو سے ہمیں ریشہ بھی فراہم ہوتا ہے' خاص طور سے اگر انہیں چھلکوں سمیت کھایا

جائے۔

- ❖ اُنہیں گرم جگہ رکھا جائے تو جلد گل سڑ جاتے ہیں۔ ٹھنڈی جگہ رکھیں تو میٹھے ہو جاتے ہیں۔
- ❖ آلوؤں کے بارے میں یہ رائے درست نہیں کہ یہ تیزی سے وزن بڑھاتے ہیں۔ انہیں بھون کر یا ابال کر یا کم چکنائی میں پکا کر کھایا جائے تو وزن زیادہ نہیں بڑھاتے۔ گھی یا تیل میں تلنے سے ان میں موجود پانی کی جگہ چکنائی لے لیتی ہے اور پھر یہ اس چکنائی کی وجہ سے بلاشبہ تیزی سے وزن بڑھانے کا باعث ثابت ہوتے ہیں۔



آم

ڈاکٹر صہیب احمد بٹ

اللہ تعالیٰ نے یہ کائنات تخلیق کی پھر انسان پیدا کیا۔ انسان کو اللہ نے بدی اور بیماری سے پاک رکھا۔ حقیقت یہ سامنے آئی کہ انسان اللہ تعالیٰ کی پیداوار ہے۔ انسان شروع سے ہی سرکش اور اللہ کے حکم کی رُوگردانی کرنے والا ذی روح ہے۔ اسی نافرمانی نے انسان کو کئی طرح کی تکلیفوں اور مصیبتوں سے دو چار کیا۔ انسان کی بداعتدالیوں نے نہ صرف اس کی روح کو پراگندہ کیا بلکہ جسمانی امراض میں بھی مبتلا کر دیا۔ ان بداعتدالیوں میں کھانے پینے کی عادات خاص طور پر شامل ہیں جو انسانی جسم میں بگاڑ پیدا کرنے کا باعث ہوئیں۔

اللہ تعالیٰ نے جو بھی زمین میں پیدا کیا وہ ہر جاندار کے لئے خوراک بنا۔ انسان کو اللہ نے زمین پر موجود ہر تخلیق سے اعلیٰ و اشرف بنایا اور اسے دوسرے جانداروں اور حیوانات سے الگ کر دیا۔ جانور ہر کھانے والی چیز کھا لیتے ہیں لیکن انسان کے لئے اللہ نے خصوصی خوراک مختص کر دی۔ مزید برآں بھٹکی ہوئی اشرف المخلوقات کی راہنمائی اور بہتری کے ذریعے ہدایات بھی اللہ بھیجتا رہا۔ سنت نبوی ﷺ میں احادیث میں کھانے پینے کی بہت سی ہدایات آئی ہیں۔ قرآن میں بھی ایسے اشارے ملتے ہیں کہ انسان کو کھانے پینے والی کئی چیزوں سے روکا گیا ہے اور اسے خاص طور پر بتایا گیا ہے کہ وہ کیا کھائے۔

انسان کی بدنصیبی یہ ہے کہ وہ بے صبر اور ناشکرا واقع ہوا ہے۔ اسے ابلیسی اثرات کہہ لیں یا جو کچھ بھی کہہ لیں انسان حکم عدولی میں ایک لذت سی محسوس کرتا ہے۔ جیسے حضرت آدم کو شجرِ ممنوعہ لے بیٹھا۔ یعنی پہلے انسان نے ہی کھانے کے معاملے میں اللہ تعالیٰ کی نافرمانی کی۔ ڈاکٹری زبان میں بات کریں تو ہم کہیں گے یہ انسان کی پہلی بد پرہیزی تھی جس کا خمیازہ آج ہم سب بھگت رہے ہیں۔

قدرت کا تقاضا ہے کہ ہر چیز ہر موسم میں یا ہر وقت نہیں کھانا چاہیے۔ اللہ تعالیٰ نے

موسم کی مناسبت سے پیدا ہونے والے اثرات سے نبٹنے کے لئے اپنی پیاری مخلوق کے لئے ہر موسم میں خاص پھل اور سبزیاں پیدا کر دی ہیں مگر لوگ فطرت کے اصولوں کو نظر انداز کر دیتے ہیں اور بلا سوچے سمجھے جو کچھ بھی سامنے آئے کھانا شروع کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک غلط حرکت یہ کرتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ کھاتے ہیں مثلاً کچھ پھل ایسے ہیں جو تھوڑی سی مقدار میں کھانا چاہئیں اگر آپ ایک چھٹانک کی بجائے ایک کلو کھا لیں گے تو وہ نقصان دے سکتے ہیں فائدہ نہیں دیں گے۔

ہر خزاں کے بعد بہار آتی ہے۔ جو اپنے سنگ نیا پن لاتی ہے۔ ہر طرف درختوں پر نئی کونپلیں، نئی کلیاں اور شگوفے، ہر طرف ایک نکھار سا آ جاتا ہے۔ ماحول کا یہ اجلا پن فضا کو مہکا دیتا ہے۔ رنگینی نو بہار کی مہکتی ہوائیں انسانی حواس پر سحر طاری کر دیتی ہیں۔ یہ ملاپ کا موسم ہوتا ہے، بچھڑے ہوئے عزیزوں کے ملنے کا، پھول کھلتے ہیں، زرگل ملتے ہیں، پھولوں کے اس ملاپ سے، بار آوری سے پھل جنم لیتے ہیں۔ نوجوان دلوں میں بھی عجیب خواہشیں مچلنے لگتی ہیں۔

پنجابی کے کسی شاعر نے اس صورت حال کو ان لفظوں میں بیان کیا ہے:

امبیاں دے بوٹیاں تے لگ گیا بور نی
رُت وے ملاپاں والی چن میرا دُور نی

''آم کے درختوں پر بور پڑ گیا ہے، ان پر پھول کھل چکے ہیں، بہار کا موسم شروع ہو چکا ہے، اس مہکتی گلابی فضا میں میں تنہا ہوں اور میرا محبوب مجھ سے دُور ہے''۔

آم کا ذکر ہماری شاعری میں بھی ملتا ہے۔ اُردو شاعروں نے بھی آم کے بور کو اپنے مضامین میں خوبصورت طریقے سے باندھا ہے۔ آم کا اس انداز میں ذکر اس کی اہمیت میں اضافہ ہی نہیں کرتا بلکہ اس پھل کی ہماری تہذیب و ثقافت میں جگہ بھی منتخب کرتا ہے۔

آم کو جنت کا پھل بھی کہا گیا ہے۔ یہ ہندوستان کا خالص دیسی پھل ہے۔ یعنی اس کی ابتدا دنیا میں اسی سرزمین سے ہوئی۔ ہندوؤں کی مذہبی کتابوں میں اسے مقدس پھل کہا گیا ہے۔ آم اس سرزمین پر سب سے پہلے کیسے وجود میں آیا۔ اس بارے میں عجیب و غریب کہاوتیں پائی جاتی ہیں۔ ایک ہندو کہاوت کے مطابق جب بھگوان شیو اور پاروتی ہمالہ سے ہجرت کر کے میدانی علاقے میں رہائش پذیر ہوئے تو یہاں آم کا کوئی وجود نہیں تھا۔ پاروتی کو آم بہت پسند تھے۔ وہ اس کی یاد میں اداس رہنے لگی۔ ایک دن اس نے اپنے شوہر سے آخر کہہ دیا کہ یا تو واپس ہمالہ چلو یا پھر اپنی روحانی و وجدانی قوتوں سے فوری طور پر یہاں آم پیدا کرو۔

شیو نے اپنی بیوی کی فرمائش پوری کی اور اس طرح ہندوستان میں آم نے جنم لیا۔

یورپ کی ایک تحقیق کے مطابق آم ہندوستان میں چار ہزار سال سے کاشت ہو رہا ہے۔ 327 قبل مسیح میں سکندر اعظم اور اس کی فوج وہ پہلے یورپین تھے جنہوں نے ہندوستان میں پہلی بار اس پھل کو دیکھا اور چکھا۔ پھر پانچویں صدی قبل مسیح میں ہندوستانی سیاحوں کے ذریعے یہ پھل ملائشیا اور مشرقی ایشیاء کے ملکوں میں روشناس ہوا۔ اہلِ فارس نے ہندوستان کے اس شیریں تخم کو دسویں صدی عیسوی میں مشرقی افریقہ کے ساحلی علاقوں میں متعارف کروایا۔

آج کل ہندوستان اور پاکستان کے علاوہ چین، بنگلہ دیش، فلپائن، میکسیکو اور برازیل میں بھی آم پیدا ہو رہا ہے۔ جہاں ہندوستان میں اس کی 500 اقسام ہیں جن میں صرف 35 اقسام کی کاشت ہو رہی ہو۔

آم کو ایشیاء کے پھلوں کا بادشاہ کہا جاتا ہے۔ یہ ہماری خوراک کا ایک لازمی جز اور گھریلو ٹوٹکے کے طور پر کئی بیماریوں کے خلاف کامیاب نسخہ کے طور پر استعمال ہو رہا ہے۔

آم فربہ، گودے دار، جسامت اور حجم میں مختلف سائز کا اور رنگت میں سبز، پیلا اور سرخ رنگ میں پایا جاتا ہے۔ آم کی جن اقسام کو اعلیٰ تسلیم کیا گیا ہے ان میں رس بھرا، بغیر دھاگوں یا ریشوں کے، ذائقہ میں شیریں اور چٹپٹی اشتہا انگیز خوشبو جیسی خصوصیات کا ہونا لازمی ہے۔ ریشے دار، کھٹا اور تارپین کی خوشبو والا آم کم تر درجہ میں شمار ہوتا ہے۔

آم ابتدائی حالت سے پکے ہوئے پھل بننے تک ہر مرحلہ پر استعمال میں لایا جاتا ہے۔ آم کی لکڑی بعض مذاہب میں مقدس آگ جلانے اور پوجا وغیرہ کرنے کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ آم پھول یا بور ادویاتی طور پر استعمال ہوتا ہے۔ بیساکھی کے تہوار پر جب تیز ہوائیں یا آندھیاں چلتی ہیں تو کچا آم پکے آم سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ کچے آم میں آگزالک ایسڈ اور سٹرک ایسڈ کے اجزاء پائے جاتے ہیں۔ سٹرک ایسڈ کی وجہ سے کچے آم کا ذائقہ کھٹا اور ترش ہوتا ہے۔ مصنوعی سٹرک ایسڈ روزمرہ استعمال کی بہت سی اشیاء میں شامل کیا جاتا ہے سیون اپ، مختلف سکوائش اور شربتوں میں بھی یہ شامل ہوتا ہے۔ کچے آم میں پایا جانے والا یہ ایسڈ بالکل قدرتی اور بے ضرر ہوتا ہے۔ اس میں وٹامن بی-1 اور بی-2 بھی مناسب مقدار میں ملتا ہے۔ آم میں ٹاٹری کا تیزاب بھی موجود ہوتا ہے یہ تمام اجزاء ہمارے جسم میں تحلیل ہو کر قوت دیتے اور جسم کی خرابیوں کو دور کرتے ہیں۔ انہی اجزاء کی وجہ سے کچا آم بہت سے امراض کے علاج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

کچا آم اشتہا کو بڑھاتا اور سکروی و جلدی خارش کو دور کرتا ہے۔ اس کا چھلکا جسم کا لعاب دار جھلیوں پر اپنا خاص اثر پیدا کرتا ہے۔

کچا آم مختلف طریقوں سے استعمال ہوتا ہے۔ اس کی چٹنی بنا کر دوپہر کے کھانے کے ہمراہ کھائی جاتی ہے۔ آم کا مربہ سارا سال استعمال ہوتا ہے۔ کچے آم سے تیار ہونے والی سب سے لذیذ اور مرغوب چیز اچار ہے جو کھانے کی لذت اور دستر خوان کی رونق دوبالا کر دیتا ہے۔ بازار میں بکنے والا اچار کسی صورت بھی استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ یہ کئی وجوہات کی بنا پر ناقابل استعمال ہوتا ہے۔ اول تو آم کو صحیح طرح صاف ہی نہیں کیا جاتا۔ اس کے علاوہ اس میں مصنوعی طور پر ٹاٹری وغیرہ ڈالی جاتی ہے۔ تیز مسالہ' کھٹائی اور تیل کی ناقص اور زائد مقدار والا اچار آپ کے معدے اور انتڑیوں کو شدید نقصان دے سکتا ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ بدہضمی میں لوگ اچار کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ ایسا بالکل بھی نہیں کرنا چاہئے۔ اس سے معدہ کی تیزابیت میں اضافہ ہو کر السر ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ جن افراد کو نزلہ زکام' حلق میں نزلہ گرنے کی شکایت' گلے کی سوزش اور جوڑوں کا درد رہتا ہو ان کے لئے اچار استعمال کرنے کی ممانعت ہے ورنہ ان کے امراض میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

گرمیوں کے موسم جب تپتی ہوئی لو چل رہی ہو تو کچے آم کی دو تین پھانکیں نمک کے ہمراہ روزانہ کھا لینے سے آپ سن سٹروک سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ گرمی کے موسم میں پسینہ کی زیادتی سے ہمارے جسم میں سوڈیم کلورائیڈ اور آئرن کی کمی ہو جاتی ہے۔ کچا آم اس کمی کو پورا کرتا ہے اور پیاس بجھا کر طبیعت کو سکون دیتا ہے۔

نظام انہضام کے خرابیوں مثلاً گرمیوں کے اسہال' پیچش' بواسیر پرانی بدہضمی' قبض اور حاملہ عورتوں کی قے کے لئے کچے آم کو مناسب مقدار میں استعمال کرنے سے ان علامات پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

صفراء کی زیادتی سے پیدا ہونے والی تکالیف کے لئے کچا آم بڑی موثر دوا ہے۔ اس میں پایا جانے والا تیزابی مادہ صفراء کی رطوبت کا اخراج بڑھا دیتا ہے جو انتڑیوں کے لئے جراثیم کش عناصر کا کام دیتا ہے۔ روزانہ درمیانہ سائز کا ایک کچا آم نمک کے ساتھ کھانے سے صفراء کی زیادتی' غذا کا انتڑیوں میں گلنا سڑنا پرانی بدہضمی' چھپاکی وغیرہ سے نجات مل جاتی ہے۔ یہ جگر کے فعل کی اصلاح کرتا ہے اور یرقان کے مرض میں فائدہ مند ہے۔

وٹامن سی کی موجودگی خون کی خرابیوں کو دور کرتی ہے اس سے نہ صرف خون کے سرخ

ذرات کی پیدائش بڑھ جاتی ہے بلکہ خون کی سخت نالیوں میں لچکاؤ بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ چنانچہ ادھیڑ عمر کے ایسے افراد جن کی خون کی نالیاں کیلشیم جم جانے یا کسی دیگر وجہ کے باعث سخت ہو گئی ہوں اور بلڈ پریشر ہائی رہتا ہو کچا آم بغیر نمک کے استعمال کر سکتے ہیں۔ غذا میں موجود فولاد کی مقدار کچے آم کی وجہ سے جلد جسم میں جذب ہو جاتی ہے۔ ایسے افراد جن میں فولاد کی کمی کے باعث پیلا پن رہتا ہو یا جریان خون' نکسیر وغیرہ کی شکایت ہو اگر آئرن والی خوراک یا دوا کھائیں تو اس کے ہمراہ کچا آم ضرور لیں۔

بعض مستند اطباء نے کچے آم کو ہیضہ' پیچش' کی خون حتیٰ کہ ٹی بی کے خلاف جسم میں قوت مدافعت پیدا کرنے والا بتایا ہے۔

آمچور اس خطے کی ایک مقبول چیز ہے جو گھروں میں بکثرت استعمال ہوتا ہے۔ آم کو چھلکے سمیت خشک کر لیں۔ 15 گرام آمچور 30 گرام لیموں کے رس کے برابر ہوتا ہے۔ آمچور کا استعمال سکروی' ماخورہ کے مرض میں مفید بتایا گیا ہے۔

سبز یعنی کچے آم میں زیادہ حصہ نشاستہ ہوتا ہے جو آہستہ آہستہ پک کر گلوکوز' سکروز اور مالٹوز میں تبدیل ہو جاتا ہے' جب پھل پورا پک جائے تو نشاستہ غائب ہو جاتا ہے اور اس کی جگہ خوبصورت رنگ کا میٹھا گودا بن جاتا ہے۔ آم اگر آخری وقت تک پیڑ سے لگا رہے تو پورے درخت کی شاخوں کے ذریعے زمین کے نمکیات اور دوسرے مادے آم کے پھل میں سرایت کرتے رہتے ہیں۔ موسم کے اثرات' سورج کی کرنیں' آم کے اندر زیادہ سے زیادہ داخل ہونے والے اجزاء جب آم کو پکاتے ہیں تو ذرا تصور کریں کہ اس میں کس قدر لذت اور طاقت ہو گی۔

اسے بدقسمتی ہی کہئے کہ ہمارے ملک میں کچے آم کو ہی توڑ کر مصنوعی طریقے سے پکایا جاتا ہے یا آندھی کی وجہ سے جو کچا آم گر جاتا ہے اسے کچے عام کے طور پر استعمال کرنے کی بجائے (ہائیڈروجن سلفائیڈ جیسے) کیمیکل مسالے چھڑک کر پکایا جاتا ہے۔ شاخ سے رابطہ منقطع ہونے کے بعد کچے عام کے نشاستہ کو جب کیمیائی مرکب کے ذریعے پکنے پر مجبور کیا جاتا ہے تو نہ اس میں وہ غذائیت رہتی ہے اور نہ ہی لذت۔ البتہ اس پر استعمال ہونے والے کیمیکل کے خوفناک اثرات گلے اور انتڑیوں میں دیکھنے میں آتے ہیں۔

پکا آم ذائقہ اور لذت کے علاوہ جسم کو توانا اور چوکس کرتا ہے۔ ہمارے جسم کی بیرونی سطح پر ایک باریک سی سطح ہوتی ہے جسے **Epithelium** کہتے ہیں۔ یہ سطح اگر بہت زیادہ پتلی ہو یا کمزور ہو جائے تو ہر قسم کے بیکٹیریا کو جسم کے اندر داخل ہونے کا آسان راستہ مل جاتا

ہے۔ سیزن میں آم کا بھرپور استعمال جلد کی اس سطح کو مضبوط اور صحت مند رکھتا ہے اور اس طرح آپ کو جراثیم کے حملہ کے خلاف ایک قدرتی محافظ مل جاتا ہے۔ جسمانی توڑ پھوڑ کی مرمت اور نشوونما کے لئے وٹامن ''A'' کثیر مقدار میں آم ہمارے جسم کو فراہم کرتا ہے۔

لاغر بچے یا ایسے افراد جو کمزور اور دبلے پتلے ہوں اور ان کا وزن معیار سے کم ہو' اگر آم کو دودھ کے ساتھ روزانہ استعمال کریں تو نہ صرف وہ موٹے تازے ہو جائیں گے بلکہ ان کا جسم بھی مضبوط ہو جائے گا۔ جدید ریسرچ کے مطابق آم کا زیادہ استعمال موٹاپا پیدا کرتا ہے اس لئے موٹاپے کے شکار افراد اسے کم جبکہ دبلے افراد زیادہ مقدار میں کھائیں۔ پہلے آم کھائیں پھر کچھ دیر بعد دودھ یا کچی لسی استعمال کریں۔ آم کا ملک شیک پی سکیں تو یہ سب سے عمدہ چیز ہے۔ آم میں شوگر کی مقدار بہت زیادتہ ہوتی ہے لیکن پروٹین موجود نہیں ہے' دوسری طرف دودھ میں پروٹین موجود ہے مگر شوگر نہیں ہے۔ اس طرح ایک جز کی کمی دوسرے سے پوری ہو جاتی ہے۔ دونوں اجزاء کا ایک ماہ تک لگاتار استعمال آپ کو فربہ کر دے گا' پٹھوں کو مضبوط بنا دے گا اور صحت میں قابل رشک اضافہ کرے گا۔

100 گرام آم میں تقریباً **14** ملی گرام کیلشیم اور **16** ملی گرام فاسفورس موجود ہوتی ہے۔ یہ دونوں اجزاء ہڈیوں کی نشوونما اور بڑھنے کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔ کمزور' سوکھے کے مارے بچے جن کی نشوونما کسی وجہ سے رک گئی ہو یا قد نہ بڑھ رہا ہو اگر آم اور دودھ کثیر مقدار میں استعمال کریں تو خاطر خواہ فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

خواتین میں کچے آم کا استعمال بڑا مرغوب ہے۔ یہ ان کی من پسند خوراک ہے۔ اگر عورتوں کے جسم پر آم کے اثرات کا جائزہ لیں تو امی واقعی خواتین کی صحیح دوست ثابت ہوتی ہے۔ عورتوں کے مخصوص اعضاء کی خرابیوں میں آم فائدہ مند ہے۔ ایک جدید تحقیق کے مطابق آم کا اندرونی استعمال لیکوریا' اندرونی اعضاء کی سوزش اور جسم کے ڈھیلے پن کو دور کرتا ہے۔ اس کے ساتھ اضافی فائدہ کے طور پر یہ مانع حمل کا فعل بھی سرانجام دیتا ہے۔ مذکورہ بالا امراض کے لئے کئی بار آم سے چھال کا رس رحم کے بکثرت خون کے اخراج کو روکتا ہے۔ خواتین کے مخصوص ایام کے دوران زیادتی خون کو کنٹرول کرتا ہے اور اندرونی انفیکشن کو ختم کرتا ہے۔

وٹامن اے کی وافر مقدار ہونے کی وجہ سے آم اندھراتے کے مرض میں کامیابی سے استعمال کیا جا چکا ہے۔ غذا کی کمی سے آنکھوں کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں ایسے حالات میں سیزن میں آم بکثرت استعمال کریں۔ اس کے علاوہ آم کے استعمال سے انعکاس کی غلطیاں'

آنکھوں کی خشکی' کارنیا کا نرم پڑ جانا' آنکھوں کی خارش اور جلن سے بھی بچا جا سکتا ہے۔

آم کو شاخ سے توڑیں تو فوری طور پر اس کے منہ پر دودھ جیسا مواد اکٹھا ہو جاتا ہے' اگر کسی کو بچھونے ڈنک مارا ہو' شہد کی مکھی یا بھڑ کاٹ لے تو متاثرہ مقام پر اسے لگانے سے درد اور جلن سے سکون مل جاتا ہے۔

شوگر کے مریضوں کے لئے بھی آم میں شفا ہے۔ جی ہاں۔ آپ حیران نہ ہوں۔ میں آم کھانے کا مشورہ نہیں دے رہا۔ شوگر کے مریض کو تو آم کھانے ہی نہیں چاہئیں۔ آم کے نرم نرم چھوٹے پتے لے کر رات بھر کے پانی میں بھگو دیں اور صبح ان کو اچھی طرح مسل کر پانی کو نتھار لیں۔ یہ پانی روزانہ نہار منہ استعمال کریں تو شوگر کا مرض ابتدائی سٹیج پر بہت حد تک کنٹرول ہو سکتا ہے۔ یا پھر ان پتوں کو سائے میں سکھالیں اور خشک ہونے پر پیس کر محفوظ رکھ لیں اور صبح' شام آدھ چمچہ چائے والا مریض کو کھلائیں۔

جیسا کہ ہم نے اس مضمون کی ابتدا میں ذکر کیا ہے کہ کسی بھی چیز کا بے تحاشہ استعمال فائدہ کی بجائے نقصان کا باعث بنتا ہے۔ آم کا ضرورت سے زیادہ استعمال آپ کو بیمار بھی کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر کچے آم کا زیادہ استعمال گلے میں خراش اور سوزش پیدا کر سکتا ہے۔ اس سے بدہضمی' پیچش اور پیٹ میں درد ہو سکتی ہے۔ آپ کسی بھی صورت دن میں ایک یا دو سے زیادہ کچا آم نہ کھائیں۔ یاد رکھیں بچے آم کھانے کے بعد فوری طور پر پانی نہ پئیں۔

آم کے منہ پر ایک کونپل سا بنا ہوتا ہے۔ اسے ہٹائیں تو نیچے سے ایک سیال سا مادہ نکلتا ہے۔ یہ آپ کے لئے نقصان دہ ہے۔ اس سے گلے میں خراش اور اسہال کی تکلیف ہو سکتی ہے لہٰذا آم کھانے سے پہلے اسے نچوڑ کر نکال دیں۔ زیادہ آم کھانے سے قبض بھی ہو سکتی ہے۔ موسمی بخار کے علاوہ خون کی خرابی اور جلدی امراض بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ بچوں کو زیادہ آم کے استعمال سے روکیں کیونکہ ان کو جلد پر پھوڑے پھنسیاں نکلنے کا احتمال ہو سکتا ہے۔



آم

شکیل احمد

آم قلمی اور تخمی دو قسم کا ہوتا ہے۔ مزے اور شکل و صورت کے اعتبار سے قلمی آم کی بیسیوں قسمیں ہیں۔ سرولی' بہشت' دسہری' گلاب' لنگڑا' زردہ' مور بہشت' بیگم پسند' فجری' طوطا پری وغیرہ مختلف قلمی آموں کے نام ہیں۔ علاوہ ازیں ممبئی کا مالدہ' بنارس کا لنگڑا' حیدر آباد کا مرغوبہ' ملیح آباد (لکھنو) کا سرخہ اور سفیدہ بھی قلمی آم کی مشہور قسمیں ہیں۔

تخمی آم سینکڑوں قسم کے اور حجم میں قلمی آموں سے چھوٹے ہوتے ہیں۔ دیسی تخمی آم قصبات اور دیہات میں عام ہوتے ہیں۔

جو آم درخت پر پکنے کے بعد خود بخود ٹوٹ کر گرے' وہ ''ٹپکا'' کہلاتا ہے اور جو درخت سے کچا ہی توڑ کر بھوسے اور گھاس وغیرہ میں دبا کر پکایا جائے' اسے پال کا آم کہا جاتا ہے۔ ٹپکے کے آم میں پال کے آم سے شیرینی کم اور دونوں کی لذتوں میں نمایاں فرق ہوتا ہے۔

قلمی آم بہت لذیذ' شیریں اور بے ریشہ ہوتا ہے اور عموماً تراش کر کھایا جاتا ہے۔ قلمی آموں میں سے بعض بہت میٹھے' بعض بہت کھٹے اور بعض معمولی کھٹے ہوتے ہیں۔ بعض کا رس پتلا اور بعض کا گاڑھا ہوتا ہے۔

پکا ہوا میٹھا آم قلمی ہو یا تخمی' اس میں غذائی مواد خاصی مقدار میں موجود ہوتے ہیں' لہٰذا یہ خون بکثرت پیدا کر کے بدن کی پرورش کرتا اور طاقت بخشتا ہے اور ساتھ ہی طبیعت میں فرحت پیدا کرتا ہے۔ اس کے متواتر استعمال سے بدن قوی اور فربہ ہو جاتا ہے۔ ضعف باہ والوں کے لئے نہایت مفید ہے۔ آم میں حیاتین الف (وٹامن اے) اور حیاتین ج (وٹامن سی) بھی کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں' اس لیے یہ بچوں کی نشوونما میں خاص طور پر مدد دیتا ہے۔

آم کھانے کا طریقہ اور وقت

آم نہار منہ ہرگز نہ کھائیں۔ کھانا کھانے کے بعد کھائیں یا تیسرے پہر استعمال کریں۔ کھانے سے کچھ دیر پہلے آموں کو ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ اس کے بعد تراش کر اس کا گودا کھائیں' لیکن اگر آم تخمی ہوں تو پہلے انہیں ہاتھ سے دبا دبا کر پلپلا کریں' اس کے بعد ڈنٹھل کا حصہ الگ کر کے اس کا چیپ دور کریں۔ پھر آم کو دبا دبا کر اس کا رس منہ سے چوسیں۔ کاٹ کر یا رس نکال کر کھانا ہی بہتر ہے۔ اگر زیادہ کھا لیے جائیں تو بعض اوقات دست بھی آنے لگتے ہیں۔

اگر آم کھانے کے بعد چند جامنیں کھائی جائیں تو آم کی اصلاح ہو جاتی ہے اور اس سے کوئی ضرر نہیں پہنچتا۔ آم کھانے کے بعد دودھ پینے سے اس کی غذائی طاقت بڑھ جاتی ہے' بالخصوص تیسرے پہر آم کھانے کے بعد دودھ یا اس کی لسی نمک اور برف ڈال کر پینا بہت مفید ہے۔

کچے آم کی تاثیر

کچا آم ترش اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ اسے کیری بھی کہتے ہیں۔ یہ پیٹ کو صاف کرتا ہے اور قبض کشا ہے۔ موسم گرما میں لو کا حملہ ہو تو کیری ابال کر اس کا رس نکال لیں۔ پھر اس میں نمک' کالی مرچ اور بھونا ہوا زیرہ ملا کر پئیں' یقیناً فائدہ ہوگا۔ یہ رس انتہائی زود ہضم اور لذیذ ہوتا ہے۔ نیز بھوک بڑھ جاتی ہے۔ قے میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ اگر تلی بڑھ جائے تو آم کے رس میں شہد ملا کر استعمال کریں۔ کچا آم مرض ''سکروی'' میں بھی مفید ہے کیونکہ اس میں سڑک ایسڈ کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

پکے آم کے فائدے

پکا ہوا آم مزیدار' شیریں اور مقوی ہونے کے علاوہ مفرح' مولد خون اور مولد منی بھی ہے۔ جلد کی رنگت نکھارتا اور چہرے کی رونق بڑھاتا ہے۔ اس میں چربی' کاربوز اور پانی کے علاوہ وٹامن اے اور بی کافی مقدار میں ہوتا ہیں۔

اگر آم کھا کر دودھ کی لسی کے بجائے بادام پندرہ بیس دانے اور گل نیلوفر چار گرام کی سردائی رگڑ لیں اور حسب ضرورت میٹھا اور برف ڈال کر پی لی جائے تو ضعف دماغ سے ہونے والا درد سر اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا آ جانے کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔

دودھ ایک پاؤ' آم کا گودہ اور رس آدھ پاؤ' چینی یا شربت بزوری یا شربت صندل

بقدر ذائقہ اور برف حسب ضرورت اچھی طرح ملا کر پینا ایک مکمل غذا کا کام دیتا ہے۔ تیسرے پہر یا شام کا کھانا کھانے کے بعد شوق سے استعمال کریں۔ دل و دماغ، گردہ و مثانہ اور جگر کے لیے مقوی ہے۔ خون خوب پیدا ہوتا ہے۔ چہرے کا رنگ نکھر آتا ہے۔ اگر اس میں ادرک کا رس چمچ بھر ملا دیا جائے تو طبی نقطہء نگاہ سے زیادہ فائدہ مند ہے۔

سر کا گنج

آم کا پرانا اچار تلاش کریں۔ کم از کم ایک برس پرانا تو ضرور ہو۔ اس میں سے روغن علیحدہ کر لیں اور کسی شیشی میں رکھیں۔ روزانہ سر پر اس تیل کی مالش کیا کریں۔ چند ہفتوں کے استعمال سے بال از سرنو پیدا ہو جائیں گے۔

آنکھیں دکھنا

اگر آنکھیں دکھنے کا باعث گرمی ہو تو وہ خشک ہوں گی، ان سے پانی وغیرہ جاری نہ ہو گا، نیز جلن سی محسوس ہو گی۔ اس کے لیے آم کی کیری پیس کر دکھتی ہوئی آنکھوں پر باندھیں، آرام ہو جائے گا۔

نکسیر کا علاج

حسب ضرورت آم کی مینگ (گٹھلی) کے سفوف کی نسوار بنا کر شیشی میں رکھ چھوڑیں، ضرورت کے وقت مریض کو سنگھائیں، نکسیر بند ہو جائے گی۔

مسوڑھے کا ورم

اچور حسب ضرورت پانی میں بھگو کر خوب باریک پیس لیں اور اس کی کلیاں کیا کریں۔ مسوڑھوں کا ورم اور درد مٹ جائے گا۔

دمے کا علاج

آم کی گٹھلی کی مینگ چھ گرام روزانہ نہار منہ صبح کے وقت مریض دمہ کو دیں، اس سے کچھ دنوں کے بعد دمے کا قلع قمع ہو جائے گا۔

تلی کا علاج

پختہ شیریں آموں کا رس پچاس ساٹھ گرام لے کر اس میں دس گرام شہد ملا کر روزانہ مریض کو پلائیں۔ کچھ عرصے کے استعمال سے تلی کا ورم دور ہو جائے گا۔

آم کا اچار تلی گھٹانے کے لیے ایک مجرب دوا ہے، لہٰذا تلی والے مریض کو روٹی کے ساتھ یہ اچار کھلانا چاہیے۔

آم کے اچار کی ترکیب

عمدہ سالم بالکل کچے موٹے موٹے آم لیں اور انہیں اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔ ان کا گودا چھلکے سمیت اتار لیں اور اسے ایک چکنے مٹکے میں بھر دیں۔ ایک کلو گودے میں ڈیڑھ سو گرام نمک ڈال کر مٹکے کا منہ بند کر کے رکھ چھوڑیں۔ ہر روز کئی بار اچھی طرح ہلا دیا کریں۔ تین دن بعد ایک چارپائی پر بوریا بچھائیں اور مٹکے میں سے گودا نکال کر اس پر پھیلا دیں۔ اس وقت گودے کی رنگت زردی مائل ہو چکی ہو گی اور مٹکے کے اندر کچھ پانی بھی جمع ہو گا۔ یہ پانی مٹکے ہی میں رہنے دیں۔ ایک دو روز بعد جب گودے کی نمی خشک ہو جائے تو اسے ایک بڑے تھال میں ڈال دیں۔ تھال قلعی شدہ ہونا چاہیے یا لکڑی کا ہو۔ اس میں فی کلو گودے کے لیے حسب ذیل مسالا شامل کریں:

ہلدی پسی ہوئی دس گرام، سونف بیس گرام، تخم میتھی بیس گرام، لال مرچ باریک پسی ہوئی پچیس گرام، کلونجی بیس گرام اور سرسوں کا بڑھیا کھانے کا تیل بقدر ضرورت شامل کر کے ہاتھوں سے الٹ پلٹ کریں اور اس کے بعد کسی استعمال شدہ مٹکے یا چینی کے مرتبان میں دبا دبا کر بھر دیں اور اوپر سے بچا ہوا نمکین پانی ڈال دیں۔ تیل کی مقدار مقرر نہیں۔ جتنا بھی ڈالا جائے، اسی قدر بہتر ہو گا۔ بعض لوگ تیل کچا ڈالتے ہیں، بعض پکایا ہوا۔ اسی طرح مرچ مسالوں میں کمی بیشی ہو سکتی ہے۔

برتن کا منہ بند کر کے رکھ دیا جائے اور بیس روز تک چھوا نہ جائے، البتہ یہ دیکھنا ضروری ہے کہ تیل جذب ہو جانے پر اور شامل کیا جائے۔ ایک مہینے کے بعد اچار کھانے کے قابل ہو جاتا ہے۔ یہ احتیاط ضروری ہے کہ اچار کے برتن سے تیل ہاتھوں سے نہ نکالا جائے۔ لکڑی کے چمچے اس کام کے لیے زیادہ موزوں ہوتے ہیں۔

اچار کی ایک اور ترکیب

ہرے دیسی آم چھیل کر کترے بنا لیجیے۔ گٹھلیاں پھینک دیجیے۔ پانچ کلو کتروں میں نصف کلو نمک لگا کر چوبیس گھنٹے کے لیے رکھ دیجیے۔ ایسا کرنے سے کچھ پانی نکل آئے گا۔ کتروں کو پانی سے نکال کر چوبیس گھنٹے تک دھوپ میں خشک کر لیجیے۔ مرتبان کے پانی کو تین کلو

گڑ یا شکر کے ساتھ اس وقت تک ابالئے حتیٰ کہ قدرے گاڑھا ہو جائے۔ کتروں کو ابلتی چاشنی میں نیچے لکھی ہوئی چیزوں کے ساتھ ملا دیجئے۔

پسی ہوئی لال مرچ 120 گرام' لونگ 30 گرام' بڑی الائچی کے دانے پسے ہوئے 30 گرام' سونف 120 گرام' زیرہ 60 گرام' دھنیا ثابت 120 گرام' کالی مرچ 60 گرام' سونٹھ 60 گرام' پپلی (مگھاں) فلفل دراز 10 گرام' تھوڑی سی ہینگ۔ اچار کو شیشے کے برتن یا مرتبان میں بھر کر بند کر کے رکھ دیجئے۔

ضعف ہضم کے لیے

ہاضمے کی کمزوری کے لیے آم کا رس 60 گرام اور سونٹھ 2 گرام پیس کر ملائیں اور صبح کے وقت پلائیں۔ (یاد رہے ایک گرام تقریباً ایک ماشے کے برابر اور ساٹھ گرام پانچ تولے جو ایک چھٹانک کے مساوی ہوتا ہے)

آنتوں کے کیڑے

آم کی گٹھلی کی مینگ 2 گرام روزانہ نہار منہ دیا کریں۔ ایک ہفتے میں آنتوں کے کیڑے مر جائیں گے۔

دستوں کا علاج

گٹھی کی مینگ اور ''اندر جو'' مساوی الوزن لیں اور پیس کر سفوف بنا لیں اور ایک ماشہ سفوف دن میں دو تین بار دیں' جوان آدمی کے دست بند ہو جائیں گے۔

لو کا علاج

حسب ضرورت آم لے کر ریت میں دبا دیں۔ جب نرم ہو جائیں تو نکال لیں' پھر اس کا نچوڑ کر قدرے آب سرد' عرق بید مشک 60 گرام' عرق کیوڑہ 10 گرام اور مصری 10 گرام ملا کر برف سے ٹھنڈا کریں اور تھوڑا تھوڑا پلاتے رہیں۔ چند بار پلانے سے مریض صحت ہو جائے گا۔

کچے آم کو آگ میں بھلبھلا کر اس کا رس نچوڑ لیں۔ پھر اس میں قدرے شکر سفید ملا کر برف سے ٹھنڈا کر کے پلائیں۔ لو لگنے اور اس سے غشی پیدا ہونے' زہریلی ہواؤں سے تپ میں مبتلا ہونے اور گرمی کی حدت دور کرنے' صفرا کا جوش توڑنے' تشنگی مٹانے اور تسکین بخشنے میں بہت موثر ہے۔

آگ سے جلنا

آم کی گٹھلی کی تھوڑی سی مینگ قدرے پانی میں بھگو کر پیس لیں۔ تھوڑی دیر کے بعد جلے ہوئے عضو پر لگائیں' فوراً ٹھنڈک پڑ جائے گی۔

کمزوری کا علاج

روزانہ نہار منہ پکا ہوا اور شیریں آم چوس کر اوپر سے دودھ' جس میں سونٹھ اور چھوہارے شامل کیے گئے ہوں' پیا کریں۔ اس سے بدن میں خون پیدا ہو کر چہرے کا رنگ سرخ ہو جاتا ہے۔ بھوک پہلے سے دگنی لگتی ہے۔ دائمی قبض دور ہو جاتا ہے۔ گھبراہٹ اور بے چینی دور ہوتی ہے۔

نوٹ: ترش آم پر دودھ پینا نقصان دہ ہے۔

سرعت انزال

حسب ضرورت کچے آم جن میں ابھی گٹھلی نہ پڑی ہو لے کر سائے میں خشک کر کے پیس لیں اور بحفاظت رکھیں۔ ہر روز صبح کے وقت نہار منہ اس میں سے چودہ گرام سفوف لیں اور قدرے شکر سفید ملا کر مریض کو کھلایا کریں۔ چند روز میں سرعت انزال کی شکایت دور ہو جائے گی۔

مقوی باہ' مقوی اعصاب

آم کے ساتھ دودھ کا استعمال بہت ہی مفید ہے۔ یہ قوت بخش' مقوی باہ اور مولد خون ہونے کے علاوہ شریانی نظام اور اعصاب میں تحریک پیدا کرتا ہے جس سے بدن فربہ ہوتا ہے۔

مقوی دماغ نسخہ

آم کا تازہ اور میٹھا رس 250 گرام' تازہ دودھ ساٹھ گرام' ادرک کا تازہ رس چمچی بھر (اگر جی چاہے تو بقدر ذائقہ شکر بھی شریک کر لی جائے) سب کو اچھی طرح ملا کر ایک مرتبہ کھا لیں' یہ مقوی دماغ ہے۔ روزانہ کھانے سے ضعف دماغ کے باعث دائمی درد سر' گرانی اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا آنے کی شکایت نہیں رہتی اور جسم کی لاغری فربہی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ مولد خون بھی ہے۔ قلب و جگر کو بھی طاقت دیتا اور فرحت بخشتا ہے۔ سانس مشکل سے چلتا ہو' رنگ زرد ہو رہا ہو' کمزوری بڑھ رہی ہو تو اسے آزمایئے۔

گڑ یا شکر کے ساتھ اس وقت تک ابالئے حتیٰ کہ قدرے گاڑھا ہو جائے۔ کتروں کو ابلتی چاشنی میں نیچے لکھی ہوئی چیزوں کے ساتھ ملا دیجئے۔

پسی ہوئی لال مرچ 120 گرام' لونگ 30 گرام' بڑی الائچی کے دانے پسے ہوئے 30 گرام' سونف 120 گرام' زیرہ 60 گرام' دھنیا ثابت 120 گرام' کالی مرچ 60 گرام' سونٹھ 60 گرام' پیپلی (مگھاں) فلفل دراز 10 گرام' تھوڑی سی ہینگ۔ اچار کو شیشے کے برتن یا مرتبان میں بھر کر بند کر کے رکھ دیجئے۔

ضعف ہضم کے لیے

ہاضمے کی کمزوری کے لیے آم کا رس 60 گرام اور سونٹھ 2 گرام پیس کر ملائیں اور صبح کے وقت پلائیں۔ (یاد رہے ایک گرام تقریباً ایک ماشے کے برابر اور ساٹھ گرام پانچ تولے جو ایک چھٹانک کے مساوی ہوتا ہے)

آنتوں کے کیڑے

آم کی گٹھلی کی مینگ 2 گرام روزانہ نہار منہ دیا کریں۔ ایک ہفتے میں آنتوں کے کیڑے مر جائیں گے۔

دستوں کا علاج

گٹھی کی مینگ اور "اندر جو" مساوی الوزن لیں اور پیس کر سفوف بنا لیں اور ایک ماشہ سفوف دن میں دو تین بار دیں' جوان آدمی کے دست بند ہو جائیں گے۔

لو کا علاج

حسب ضرورت آم لے کر ریت میں دبا دیں۔ جب نرم ہو جائیں تو نکال لیں' پھر ان کو نچوڑ کر قدرے آب سرد' عرق بید مشک 60 گرام' عرق کیوڑہ 10 گرام اور مصری 20 گرام ملا کر برف سے ٹھنڈا کریں اور تھوڑا تھوڑا پلاتے رہیں۔ چند بار پلانے سے مریض تندرست ہو جائے گا۔

کچے آم کو آگ میں بھلبھلا کر اس کا رس نچوڑ لیں۔ پھر اس میں قدرے شکر سفید ملا کر برف سے ٹھنڈا کر کے پلائیں۔ لو لگنے اور اس سے غشی پیدا ہونے' زہریلی ہواؤں سے تپ میں مبتلا ہونے اور گرمی کی حدت دور کرنے' صفرا کا جوش توڑنے' تشنگی مٹانے اور تسکین بخشنے میں بہت موثر ہے۔

آگ سے جلنا

آم کی گٹھلی کی تھوڑی سی مینگ قدرے پانی میں بھگو کر پیس لیں۔ تھوڑی دیر کے بعد جلے ہوئے عضو پر لگائیں' فوراً ٹھنڈک پڑ جائے گی۔

کمزوری کا علاج

روزانہ نہار منہ پکا ہوا اور شیریں آم چوس کر اوپر سے دودھ' جس میں سونٹھ اور چھوہارے شامل کیے گئے ہوں' پیا کریں۔ اس سے بدن میں خون پیدا ہو کر چہرے کا رنگ سرخ ہو جاتا ہے۔ بھوک پہلے سے دگنی لگتی ہے۔ دائمی قبض دور ہو جاتا ہے۔ گھبراہٹ اور بے چینی دور ہوتی ہے۔

نوٹ: ترش آم پر دودھ پینا نقصان دہ ہے۔

سرعت انزال

حسب ضرورت کچے آم جن میں ابھی گٹھلی نہ پڑی ہو لے کر سائے میں خشک کر کے پیس لیں اور بحفاظت رکھیں۔ ہر روز صبح کے وقت نہار منہ اس میں سے چودہ گرام سفوف لیں اور قدرے شکر سفید ملا کر مریض کو کھلایا کریں۔ چند روز میں سرعت انزال کی شکایت دور ہو جائے گی۔

مقوی باہ' مقوی اعصاب

آم کے ساتھ دودھ کا استعمال بہت ہی مفید ہے۔ یہ قوت بخش' مقوی باہ اور مولد خون ہونے کے علاوہ شریانی نظام اور اعصاب میں تحریک پیدا کرتا ہے جس سے بدن فربہ ہوتا ہے۔

مقوی دماغ نسخہ

آم کا تازہ اور میٹھا رس 250 گرام' تازہ دودھ ساٹھ گرام' ادرک کا تازہ رس چمچی بھر (اگر جی چاہے تو بقدر ذائقہ شکر بھی شریک کر لی جائے) سب کو اچھی طرح ملا کر ایک مرتبہ کھا لیں' یہ مقوی دماغ ہے۔ روزانہ کھانے سے ضعف دماغ کے باعث دائمی درد سر' گرانی اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا آنے کی شکایت نہیں رہتی اور جسم کی لاغری فربہی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ مولد خون بھی ہے۔ قلب و جگر کو بھی طاقت دیتا اور فرحت بخشتا ہے۔ سانس مشکل سے چلتا ہو' رنگ زرد ہو رہا ہو' کمزوری بڑھ رہی ہو تو اسے آزمائیے۔

معدے کی کمزوری کا علاج

آموں کا تازہ رس جو خوب پتلا اور میٹھا ہو 60 گرام (بعد میں 120 گرام بھی لیا جا سکتا ہے) میٹھا دہی تازہ لگ بھگ سو گرام' ادرک کا رس ایک چمچی۔ ان سب کو خوب اچھی طرح ملا کر پی لیا جائے۔ ایسی ایک خوراک دن میں تین بار لی جا سکتی ہے۔ پرانے دست' سنگرہنی' غذا کا خام حالت میں دست کی شکل میں نکلنا' آنتوں اور معدے کی کمزوری اور بواسیر کیلئے مفید ہے۔

لاغری و کمزوری کا علاج

نہایت پختہ اور شیریں آم کا رس جو پتلا اور تازہ ہو 250 گرام' گائے کا تازہ دودھ 125 گرام' خالص گھی چمچہ بھر' ادرک کا تازہ رس چمچی بھر۔ سب کو خوب ملا کر اور 30 گرام شکر حل کر کے پی لیا جائے۔ آم کا رس آہستہ آہستہ بڑھاتے رہیں' ایک دو مہینے تک صرف یہی مرکب استعمال میں رہے' اس کے علاوہ کوئی چیز غذا میں نہ کھائی جائے۔

فوائد: یہ نسخہ قلت خون کی شدید سے شدید صورت کو بھی دور کرتا ہے۔ خون بکثرت پیدا کرتا ہے۔ خون بکثرت پیدا کرتا ہے۔ لاغر جسم کافی موٹا اور طاقتور ہو سکتا ہے۔ جسم کی خشکی بے رونقی' زردی اور ضعف زائل ہو جائے گا۔

خون اور منی بڑھانے والا نسخہ

آم کا تازہ میٹھا پتلا رس 250 گرام' سفوف ستاور چھ گرام' سفوف ثعلب چھ گرام' تازہ دودھ 350 گرام' ادرک کا رس چھ گرام' پیاز کا رس 10 گرام' انڈے کی زردی ایک عدد' عمدہ گھی 10 گرام' زعفران نصف گرام' عرق گلاب 10 گرام میں حل کر کے سب چیزوں کو خوب اچھی طرح ملا کر 30 گرام باریک پسی ہوئی مصری شامل کر کے پی لیا جائے۔ دو ہفتے بعد اس کا نصف وزن یا پورا نسخہ تیار کر کے شام کو بھی استعمال کیجئے۔ تقویت باہ' تولید منی' تولید خون اور اعضائے رئیسہ کے لیے بہترین غذا اور مفرح ہے۔

آم کی معجون ''کایا پلٹ''

تازہ آم کا رس 5 کلو' گھی 250 گرام' دانہ الائچی خرد 60 گرام' طباشیر 25 گرام' دار چینی 60 گرام' پپلی 25 گرام' ادرک کا رس 120 گرام' شہد یا کھانڈ ایک کلو۔

آم کا رس' ادرک کا رس اور گھی ملا کر دھیمی آنچ پر جوش دیں اور آہستہ آہستہ خوب بھون لیں' پھر آگ سے نیچے اتار لیں۔ باقی چیزوں کا سفوف کھانڈ یا شہد میں پہلے ہی بخوبی ملا

لینا چاہیے۔ پھر دونوں کو آپس میں ملا کر یکجان کر لیں اور چاندی کے ورق تقریباً ایک سو ملائیں۔ اس ڈھکنے والے چینی' شیشے یا قلعی دار برتن میں رکھ لیں۔ اگر قوام چند روز بعد ڈھیلا ہو جائے تو ایک مرتبہ پھر جوش دے کر گاڑھا کر لیں۔ 25 گرام صبح اور 25 گرام شام کو خالی یا دودھ کے ساتھ کھانے سے بھوک بڑھ جاتی ہے۔ خون پیدا ہوتا ہے۔ سستی اور ناطاقتی دور ہو کر چہرے کا رنگ نکھرتا ہے۔ بواسیر کے لیے بہت مفید ہے۔

اسہال خونی کا علاج

آم کی گٹھلی بھون لیں۔ اس کے ساتھ ہم وزن دانہ الائچی خرد خوب باریک کر کے دو تین گرام تازہ پانی کے ساتھ دیں۔ بلغمی دستوں کی شکایت دور ہو جائے گی۔

قوت باہ کا نادر نسخہ

پکے میٹھے آموں کا رس تین کلو' شکر سفید ایک کلو' گھی 250 گرام' دودھ ایک کلو' شہد سوا کلو۔ سب کا حسب دستور قوام تیار کریں اور مندرجہ ذیل تین سفوف شامل کر کے حلوہ بنا لیں:

سفوف اول: سونٹھ' بہمن سرخ' بہمن سفید' موصلی سیاہ' موصلی سنبھل اور ستاور' ہر ایک چالیس گرام۔

سفوف دوم: پیپل (پپلی)' فلفل دراز' خولنجان' ساذج ہندی' ہر ایک تین گرام۔

سفوف سوم: ثعلب مصری' مغز بادام' مغز تخم خربوزہ' سفوف سنگھاڑا' شقاقل' کشمش' ہر ایک چالیس گرام۔

انہیں خوب کوٹ کر ملائیں۔ یہ حلوہ مولد منی ہے اور قوت باہ میں غیر معمولی اضافہ کرتا ہے۔

مولد خون و منی

آم کا تازہ اور میٹھا رس 30 گرام' ادرک کا رس چمچی بھر' ثعلب مصری' سفوف تین گرام' سفوف ستاور تین گرام' سفوف موصلی سفید تین گرام اور بقدر ذائقہ شکر۔ انہیں اچھی طرح ملا لیں۔ یہ ایک خوراک ہے۔ روزانہ تازہ تیار کر کے کچھ عرصہ استعمال کریں۔ خون اور منی پیدا کرتا اور باہ اور اعضائے رئیسہ کو تقویت دیتا ہے۔

جریان' سرعت' ذکاوت حس کا علاج

آم کی کچی خشک کیری کا سفوف 60 گرام' سونٹھ کا سفوف 10 گرام' سفوف ثعلب مصری دس گرام' سفوف ستاور دس گرام' کشتہ قلعی اور کشتہ مرجان تین تین گرام۔ ان سب ادویہ

کے ہموزن شکر سفید ملائیں اور کھرل میں ڈال کر یک جان کر لیں۔ چھ گرام صبح و شام دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ جریان' سرعت انزال' ذکاوت حس کو دور کرتا اور مولد منی و مغلظ منی بھی ہے۔ غلط کار نوجوان گناہوں سے توبہ کرنے کے بعد اس کا استعمال شروع کر کے فائدہ اٹھائیں۔

آنتوں کی کمزوری و بواسیر کا علاج

آم کا تازہ پتلا اور میٹھا رس ساٹھ گرام' دہی میٹھا 60 گرام' ادرک کا رس ایک چمچ' تینوں اچھی طرح ملا لیں۔ صبح' دوپہر اور شام ایسی تین خوراکیں پینا معدے اور آنتوں کی کمزوری اور بواسیر کا بہترین علاج ہے۔ پرانے دستوں اور سنگرہنی کے لیے بھی مفید ہے۔

پرانے دستوں کا علاج

تخم آم کے مغز کا خشک سفوف' آم کی کونپلیں (سائے میں خشک کر کے سفوف بنا لیں) اور گوند کتیرا کا سفوف' تینوں تیس تیس گرام لے کر ملا لیں۔ چار سے چھ گرام تک صبح' دوپہر اور شام کو 120 گرام میٹھے دہی میں ملا کر یا تازہ پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ پرانے دستوں کا عمدہ علاج ہے۔ نیز پیشاب کا بے اختیار نکل جانا' قطرہ قطرہ آنا اور پیشاب کا گاڑھا پن جیسے عارضے دور ہو جاتے ہیں۔

اگر مغز تخم آم کسی موسم میں نہ مل سکے تو آم کے اچار سے مغز تخم نکال کر گرم پانی سے دھولیں اور کام میں لائیں۔ دست روکنے کے لیے صرف مغز تخم آم اچاری ویسے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے' اچھی چیز ہے اصول کے طور پر یاد رہے کہ دستوں کو یک دم نہیں روکنا چاہیے۔

ابکائی و معدہ کی کمزوری کا علاج

آم کی کیری' جس کی گٹھلی ابھی پختہ نہ ہوئی ہو' خشک کر کے اس کا سفوف تیار کر لیں اور ہم وزن شکر ملا کر بوتل میں ڈال رکھیں۔ صبح نہار منہ چھ گرام کے سفوف کے ساتھ استعمال کرنے سے معدے کی کمزوری' متلی' سوزش اور ابکائی دفع ہو جاتی ہیں۔



آم

محمد حسین ناز

کہنے کو تو آم ایک پھل ہے مگر پھلوں میں اس کی مسلمہ حیثیت وہی ہے جو جنگل کے جانوروں میں شیر ببر کی۔ پاکستان میں ضلع میرپور خاص اپنے شیریں' خوش ذائقہ و خوشرنگ اور انواع و اقسام کے آموں کی بدولت شہرت خاص رکھتا ہے۔ اس علاقے میں صدیوں سے دیسی آموں کے وجود کا پتہ چلتا ہے جن میں لڈو' بتاشہ اور کچا میٹھا آدم قابل ذکر ہیں۔

آموں کے ناموں کی وجہ تسمیہ خواہ کچھ ہو مگر یہ نام سندھ کے ڈاکوؤں کی طرح بڑے دلچسپ ہیں۔ مثلاً قلمی آموں میں کلکٹر اور کالا پہاڑ نامی آم ہیں جو جسامت میں فربہ اور وزن میں ایک کلو سے زیادہ ہوتے ہیں۔ ''حبشی'' کالا ہوتا ہے اور ''لنگڑا'' پکنے کے بعد بھی سبز رہتا ہے۔ دیگر آموں میں سرولی خم کھایا ہوتا ہے' توتا پوری کا منہ توتے کی چونچ سے مشابہت رکھتا ہے' گلاب خاصہ کا ایک حصہ سرخ گلاب کی طرح اور نیلم گول مٹول اور چھوٹے قد کا ہوتا ہے۔ ''روسی دلہن'' دیکھنے میں ہو بہو روسی دلہن کی طرح نظر آتا ہے جو شادی کے وقت سر پر کپڑے کی ٹوپی پہنتی ہے۔ پاکستانی عجیب ہیں' دلہن کو بھی لقمہ تر بنا لیتے ہیں جب کہ درحقیقت مذکر ہونے کے ناتے آم کو دلہن کے بجائے دلہا ہونا چاہیے۔

آم ''زعفران'' اپنی منفرد خوشبو کی وجہ سے مشہور ہے۔ سندھڑی آم کی دو قسمیں ہوتی ہیں..... سیاہ اور سنہری۔ دیگر آموں میں ثمر بہشت' بمبئی الفانسو' مدراسی الفانسو' انور رٹول' صالح بھائی' بینگنپالی' دوسہری' فجری' سنہری' سوارنیکا' چونسا' رت آم' بارہ ماشی' رتول اور سرولی وغیرہ شامل ہیں۔ انور رٹول کمیاب اور طبقہ خاص کا آدم ہے جس کی چودہ کلو کی ایک پیٹی چار سو روپے تک بکتی ہے جبکہ دیگر آموں کی پیٹیاں 30 روپے سے 70 روپے تک باآسانی مل جاتی ہیں۔ سرولی بھی اے کلاس آم سمجھا جاتا ہے۔

جہاں آموں نے انور اور صالح جیسے انسانی نام چرائے ہیں' وہیں انسانوں نے بھی

آم کے نام پر ہاتھ صاف کیا ہے' مثلاً سندھ میں ''امب'' نامی بہت سے اشخاص ملیں گے۔

ضلع میر پور خاص میں آموں کی افزائش کی سینکڑوں نرسریاں ہیں جہاں سے پورے ملک میں دس بارہ روپے فی عدد کے حساب سے پودے بھیجے جاتے ہیں۔ سب سے بڑی نرسری گورنمنٹ فروٹ فارم کی ہے جہاں تحقیقات کے نتیجے میں کئی نئی اقسام تیار کی گئی ہیں۔ آم کاشت کرنے کا بہترین وقت موسم بہار ہے۔ ایک ایکڑ میں 36 پودے لگائے جاتے ہیں۔ پودے لگانے کے لئے تین فٹ گہرا گڑھا کھودا جاتا ہے جس میں ریتلی مٹی اور مویشیوں کے گوبر کی کھاد ملائی جاتی ہے۔ جب پودے بڑھنے لگتے ہیں تو نیلے تھوتھے میں چونا ملا کر تنوں پر لگایا جاتا ہے تاکہ انہیں دیمک اور دوسرے کیڑے مکوڑوں کی حشر سامانیوں سے محفوظ رکھا جا سکے۔ آم کی مختلف اقسام کے پودے تین سے پانچ سال کی عمر میں بالغ یعنی مکمل درخت کا روپ دھار کر پھل دینے لگتے ہیں۔ بور لگنے پر عجیب مسحور کن خوشبو فضا میں پھیل جاتی ہے۔ ایسے میں جب کوئل کوکتی ہے اور ملتان سے آنے والے مزدور بابا فریدؒ اور بلھے شاہؒ کا کلام سرائیکی زبان میں گاتے ہیں تو عجب سماں بندھ جاتا ہے۔

ضلع میر پور خاص کی آب و ہوا اور دیگر قدرتی عوامل کو اس علاقے میں آموں کی افزائش کے لئے از حد موزوں خیال کیا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہاں کی تحصیلوں میر پور خاص' ڈگری' کوٹ غلام محمد اور سامارو میں وسیع اراضی پر آموں کے باغات پائے جاتے ہیں جو تقریباً 20 ہزار ایکڑ پر پھیلے ہوئے ہیں۔ یہاں کے آم پنجاب اور دیگر علاقوں میں لکڑی کی پیٹیوں میں ڈال کر بھیجے جاتے ہیں۔ ایک پیٹی میں چودہ پندرہ کلو آم سما جاتے ہیں۔

ملک میں آموں کا سب سے بڑا باغ ''کا چھیلو کا باغ'' خیال کیا جاتا ہے۔ اس علاقے میں سینکڑوں کی تعداد میں آموں کے باغ ہیں جن کے آم اندرون ملک اور بیرون ملک بالخصوص امریکہ' برطانیہ' سعودی عرب' متحدہ عرب امارات اور ایران وغیرہ بھجوا کر قیمتی زرمبادلہ حاصل کیا جاتا ہے۔ میر پور خاص کے آموں کو یہ اعزاز بھی حاصل ہے کہ وقت کے ہر حکمران نے انہیں تحائف کے طور پر دوست ممالک کے سربراہوں کو ارسال کیا ہے۔ سیاسی اور عوامی سطح پر بھی آم بطور تحفہ بھیجنے کی روایت عام ہے۔ نوکر شاہی آموں کے ''تحائف'' لے کر لوگوں کے جائز و ناجائز کام نکلوانے کی عادی ہے۔

میر پور خاص میں ہر سال آموں کی انفرادیت سے بھر پور نمائش لگتی ہے جہاں مختلف اقسام کے آم رکھے جاتے ہیں اور انعامات تقسیم ہوتے ہیں۔ آج کے دور میں آموں کو مصنوعی

طور پر ٹھنڈک بہم پہنچا کر کئی ماہ کے لئے محفوظ کر لیا جاتا ہے جب کہ مغلوں اور کلہوڑوں کے دور میں شہد کے بڑے بڑے منکوں میں آم رکھے جاتے تھے۔

آموں کے بارے میں بہت سی کہاوتیں اور محاورے مشہور ہیں۔ اردو کے بلند پایہ شاعر مرزا غالب کو آم بے حد پسند تھے۔ مغلوں نے دربھنگہ کے مقام پر آموں کے وسیع باغ لگوائے۔ حد تو یہ ہے کہ کئی شعراء نے میر پور خاص کے آموں کا ذکر اپنے اشعار میں کیا ہے۔

آم کے درخت کی ہر چیز کارآمد ہے۔ اس کی لکڑی سے بیل گاڑی' دروازے' کھڑکیاں' تختیاں اور خوبصورت فرنیچر تیار ہوتا ہے۔ کچے پھل (کیری) سے چٹنی' اچار' امچور اور سبزی تیار کی جاتی ہے تو پکے آم سے جوس اور مشروبات تیار ہوتے ہیں۔ ایک طرف یہ دولت مندوں کا مرغوب پھل ہے' دوسری طرف غریب اسے روٹی کے ساتھ شوق سے کھاتے ہیں اور اگر دودھ میسر ہو تو اسے دودھ میں پھینٹ کر پیا جاتا ہے جسے آج کل ملک شیک کہا جاتا ہے۔ آم کے آم گٹھلیوں کے دام کے مصداق لوگ باگ آموں کی گٹھلیاں بھی فروخت کرنے کے لئے جمع کرتے ہیں۔ آموں کی گٹھلیاں نرسری کے لئے لگائی جاتی ہیں۔ تھوڑا بڑا ہونے کے بعد پودے کو قلمی آموں سے پیوند کیا جاتا ہے۔

آم زود ہضم ہونے کے ساتھ ساتھ طاقت فراہم کرتا ہے' تاہم گرم تاثیر کے سبب اس کے زیادہ کھانے سے جسم پر پھنسیاں نکل آتی ہیں پھر بھی بچے اور بڑے اسے خوب شوق سے کھاتے ہیں۔ دیسی آم کی عمر ایک سو سال سے زیادہ ہوتی ہے جبکہ قلمی درختوں کی اوسط عمر اس کا نصف۔ آموں کو مختلف امراض سے بچانے کی خاطر اس کے بور پر زرعی دواؤں کا اسپرے کیا جاتا ہے مگر ضلع میر پور خاص میں گزشتہ کچھ عرصے سے آموں کو نقصان پہنچانے والے دیگر عوامل بھی پیدا ہو گئے ہیں۔ ایک یہ کہ امسال آموں پر ایسے مرض کا حملہ دیکھنے میں آیا ہے جس نے سندھ بھر میں کیلوں کو بھی زبردست نقصان پہنچایا ہے۔ دوسرے' وہ ڈاکو جو تاوان نہ ملنے پر آموں کے باغ کاٹ ڈالتے ہیں۔ اب فوج کی آمد سے امید بندھی ہے کہ ڈاکوؤں کا بڑی حد تک صفایا ہو جائے گا۔

☆......☆

آم حیاتین اور معدنی نمکیات سے مالا مال ہوتا ہے۔ تقریباً نصف کلوگرام کے ایک آم میں 21 ملی گرام کیلشیم' 23 ملی گرام فاسفورس' 03ء ملی گرام فولاد' 323 ملی گرام پوٹاشیم' 4 ملی گرام سوڈیم' 8 ہزار بین الاقوامی یونٹ حیاتین الف' ایک ملی گرام حیاتین ب اور تقریباً 57 ملی

گرام حیاتین ج پایا جاتا ہے۔

بعض اقسام کے آموں میں مٹھاس زیادہ ہوتی ہے جبکہ بعض میں کم اسی طرح بعض قسم کے آموں کا رس بہت گاڑھا ہوتا ہے اور بعض کا پتلا۔ طبی اعتبار سے جس آم کا رس زیادہ گاڑھا اور شیریں ہو گا وہ اتنا ہی دیر ہضم اور ثقیل ہو گا جبکہ پتلے رس کا آم جلد ہضم ہو جاتا ہے اور تیزی سے جسم کو تقویت پہنچاتا ہے۔

کچے آم کے استعمال سے لو سے بچاؤ ہوتا ہے۔ خام آم سے ایک مرکب تیار کیا جاتا ہے جسے ''آب شولا'' کہتے ہیں۔ اس آمیزے کا استعمال گرمی اور پیاس کی شدت اور گرمی کی وجہ سے اسہال کی شکایت میں بے حد مفید ہے۔ اس کی تیاری کا طریقہ یہ ہے کہ کچا آم لے کر بھوبل یا گرم خاکستر میں دبا دیں۔ جب وہ پک جائے اور نچوڑنے کے قابل ہو جائے تو اسے نچوڑ کر یا اس کا چھلکا علیحدہ کر کے پانی میں ڈال کر ہاتھ سے ملیں۔ پھر چھاننے کے بعد مصری یا شکر ملا کر پئیں۔ اگر اس میں عرق کیوڑہ یا عرق بید مشک کا اضافہ کر دیں تو مزید مفید ہو جائے گا۔

دست

دستوں کی شکایت میں آم کی گٹھلی کا مغز فائدہ مند ہوتا ہے' خاص طور پر پرانی گٹھلی زیادہ موثر ہوتی ہے۔ مغز کو باریک پیس کر تین گرام کی مقدار میں پانی کے ساتھ کھانے سے دست رک جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں خواتین کے مخصوص ایام میں خون زیادہ جاری ہو یا خونی بواسیر کی زیادتی سے روز بروز کمزوری بڑھ رہی ہو تو اس کے کھانے سے یہ شکایت رفع ہو جاتی ہے۔

پیچش

آم کے درخت کی چھال' جو اوپر کی خشک چھال الگ کر کے لی گئی ہو' پیچش' سیلان الرحم اور خونی بواسیر کی شکایت میں فائدہ دیتی ہے۔ ان سب حالتوں میں آم کی چھال پانی میں جوش دے کر ٹھنڈا کر کے پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ دستوں میں آم کی چھال دہی میں کوٹ کر پیٹ پر لیپ لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ یہی فائدہ آم کی کونپلیں پانی میں پیس کر پلانے سے بھی ہوتا ہے۔ اگر پیشاب کے ساتھ خون آ رہا ہو تو وہ بھی اس کے پلانے سے بند ہو جاتا ہے۔

ایک عجیب کرشمہ

جب آم کے درخت میں پھول آئیں اور وہ خوب خوشبو دینے لگیں تو انہیں توڑ کر دونوں ہتھیلیوں میں اچھی طرح ملیں۔ جب ملتے ملتے پھول ختم ہو جائیں تو مزید پھول لے کر

ملیں۔ تقریباً ایک گھنٹے تک آم کے پھولوں کو ہتھیلیوں پر ملیں۔ اس کے بعد تین چار گھنٹے ہاتھ نہ دھوئیں۔ ایسا کرنے سے ہاتھوں میں ایک حیرت انگیز تاثیر پیدا ہو جاتی ہے جو کرشمے سے کم نہیں۔ جس جگہ بچھو' بھڑ وغیرہ کاٹ لے' محض اس جگہ ہاتھ رکھنے سے فوراً درد اور جلن موقوف ہو جاتی ہے اور ہاتھوں میں یہ تاثیر ایک سال تک رہتی ہے۔

آم کا اچار بھی ڈالا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کچا آم لے کر اس کی باریک قاشیں بنا کر دھوپ میں خشک کر لی جاتی ہیں جو سالنوں کو خوش ذائقہ بنانے کے لئے استعمال ہوتی ہیں۔



آملہ

محمد احمد نجمی

اُردو ادب کا مشہور محاورہ ہے کہ ''آملے کا کھایا اور بڑوں کا کہا بعد میں پتہ چلتا ہے''۔ یعنی اس کی تصدیق بعد ہی میں ہوتی ہے۔ گویا آملہ مشرقی تہذیب و ادب میں بھی خاص مقام رکھتا ہے جبکہ اس کے طبی فوائد گونا گوں ہیں۔

آملے کو مختلف زبانوں میں مختلف ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ سنسکرت زبان میں شری پھل، امرت پھل، کول پھل، رہاتری پھل، جاتی پھل، ودیادھارا وغیرہ، ہندی اور گجراتی زبان میں آنبلہ، فارسی میں آملہ، عربی میں آملج، سندھی میں آنورا، لاطینی میں فائی لینتھس ایمبلیکا اور انگریزی میں ایمبلک مائی ٹوبلن (Emblic Mytoblan) کہتے ہیں۔

یہ ایک مشہور عام درخت ہے جو برصغیر کے اکثر گرم علاقوں میں خود رو یا مزروعہ حالت میں پیدا ہوتا ہے۔ کوہ ہمالیہ کے دامن میں جموں و کشمیر سے مشرق کی طرف اور نیچے سری لنکا تک تقریباً ہر جگہ دستیاب ہے۔ اس کا درخت تیس سے چالیس فٹ تک اونچا اور گولائی میں تین سے چھ فٹ تک موٹا ہوتا ہے، لیکن بعض درخت دس فٹ گولائی تک بھی دیکھنے میں آئے ہیں۔ درخت مضبوط، پھیلا ہوا اور خوبصورت ہوتا ہے۔ اس کی چھال تقریباً ڈیڑھ انچ موٹی اور بیرونی جھلی بھورے رنگ کی رہتی ہے۔ اس پر چھوٹے بڑے داغ ہوتے ہیں، لیکن یہ اندر کی طرف سرخ رنگت رکھتی ہے۔ اس کی لکڑی سرخ اور سخت ہوتی ہے۔ اگر اس کے درخت کو کاٹ کر رکھ دیا جائے تو اکثر پھٹ یا خم کھا جاتا ہے، اس لیے عمارت اور دیگر سامان بنانے کے لیے موزوں نہیں۔

اس کے پتے املی کے پتوں کی طرح چھوٹے اور ہلکے سبز اور پھول سنہری مائل زرد رنگ کے گچھوں میں ہوتے ہیں۔ اس کا تازہ پھل بیر کی شکل کا، گول اور خوبصورت ہوتا ہے اور اس کی چھ پھانکیں ہوتی ہیں۔ پھل کے اندر مثلث شکل کی سفید گٹھلی ہوتی ہے۔ خام آملے کا

رنگ سبز ہوتا ہے جو پکنے پر زرد یا سنہری مائل زرد ہو جاتا ہے۔ آملے خشک کرنے سے ان پر جھریاں پڑ جاتی ہیں اور رنگت سیاہی مائل نیلگوں ہو جاتی ہے۔

آملہ دو قسم کا ہوتا ہے: ایک جنگلی، دوسرا پیوندی۔ جنگلی یا پہاڑی آملے چھوٹے ہوتے ہیں جن کا اوسطاً وزن چار ماشے ہوتا ہے اور پیوندی والے بڑے ہوتے ہیں جن کا وزن چھ تولے ہوتا ہے۔ پیوندی آملوں میں بنارس اور بریلی کے آملے زیادہ مشہور ہیں۔ دودھ میں بھگو کر خشک کیے ہوئے آملے کو شیر آملہ کہتے ہیں۔ طب قدیم کے مطابق اس کے پھل میں گیلک ایسڈ، ٹینک ایسڈ، گوند اور البیومن وغیرہ اجزا پائے جاتے ہیں۔ اس کا اچار بھی بنایا جاتا ہے اور مربہ بھی۔ یہ وٹامن سی کا سب سے بڑا خزانہ ہے۔ وٹامن سی کی کمی والے اصحاب کو آملے کا استعمال ضرور کرنا چاہیے۔ آملے کا شوربہ پی کر اگر بعد میں پانی پیا جائے تو وہ بے حد لذیذ لگتا ہے اس قدر کہ بے تحاشہ پانی پینے کو جی چاہتا ہے۔ ذائقے میں کھٹاس اور مٹھاس ہونے کی وجہ سے لوگ اسے زیادہ استعمال نہیں کرتے۔

آملے میں فولاد بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ آملہ جزو بدن بن جانے کی صلاحیت رکھنے والے فولاد کا ایک اچھا ماخذ ہے۔ فولاد کی تمام قدرتی یا مصنوعی شکلیں ہاضمے میں خرابی اور آنتوں میں سوزش پیدا کرتی ہیں، دست آور ہوتی ہیں، لیکن آملے کی خصوصیت یہ ہے کہ صالح خون کی پیدائش کے لیے بہترین فولاد فراہم کرتا ہے اور پیٹ کو خراب بھی نہیں ہونے دیتا۔ یہ کسی حد تک قابض ہے، اس کی یہ خامی ہم وزن ہرڑ ملا کر دور کی جا سکتی ہے۔ فولاد اور وٹامن سی کے حسین امتزاج نے فولاد کے گرم مزاج کی اصلاح کر کے اس کی تاثیر سرد اور خشک کر دی ہے۔

طبی خواص اور علاج

آملے کے تازہ پھل کی تاثیر سرد، خشک اور پیشاب آور ملین تسلیم کی گئی ہے۔ خشک پھل قابض ہوا کرتے ہیں۔ آملے کا استعمال ہر مرض سے بچاتا ہے اور آدمی کی عمر سو سال تک پہنچ جاتی ہے۔ اس عمر تک آدمی تندرست رہتا ہے۔

طب کی ایک نہایت مشہور کتاب ''بھاؤ پرکاش'' میں لکھا ہے کہ آملہ ہرڑ کے مطابق اوصاف رکھتا ہے لیکن اس میں ایک خاص وصف ہے کہ یہ کت پت یعنی جسم کے کسی بھی حصے سے نکلنے والے خون میں نافع ہے۔ مردانہ قوت بکثرت پیدا کرتا اور کیمیا اثر ہے۔

امراض قلب میں آملہ بے حد مفید ہے۔ دل دھڑکتا ہو یا کمزور ہو تو آملے کا مربہ استعمال کریں، آپ کی کمزوریاں دور ہو جائیں گی۔

نکسیر، ہاتھ پاؤں کی جلن اور جسمانی حدت میں آملے کا استعمال مکمل آرام دیتا ہے۔ بلڈ پریشر کے لیے اس سے بہتر کوئی دوا نہیں۔ کھٹے ڈکار آتے ہوں، جی متلاتا ہو، قے آتی ہو یا بدہضمی اور اسہال ہو تو آملہ بہترین شافی ہے۔ نظر کی کمزوری، بال گرنا، قبل از وقت بال سفید ہونا اور گنجے پن کا بہترین علاج ہے۔ سر درد، سر چکرانا، دماغی کمزوری، نسیان اور سر کے تمام تر امراض کے لیے آملہ بہترین دوا ہے۔ زیادہ پیاس لگنا اور قے آنا آملہ چوستے رہنے سے درست ہو جاتا ہے۔ بچہ دانی سے خون آتا ہو تو دن میں تین چار بار آملے کا سفوف پانی کے ساتھ کھلانے سے مرض دور ہو جاتا ہے۔

پھیپھڑوں کے امراض آملہ کھاتے رہنے سے جلد درست ہو جاتے ہیں۔ آملوں کو پانی میں ڈال کر رات بھر پڑا رہنے دیں، پھر ان سے آنکھیں دھوئیں تو آنکھوں کی لالی، جلن اور نظر کی کمزوری کو آرام آ جاتا ہے۔ تازہ آملے کوٹ کر کپڑے سے نچوڑ کر اس کا رس خشک کر لیجیے اور یہ کاجل آنکھوں میں لگاتے رہیے، آنکھوں کے تمام امراض دور ہو جائیں گے۔

رات بھر بھیگے آملوں کے پانی سے سر دھویئے، دماغی کمزوری اور سر چکرانا درست ہو جائے گا اور بال ملائم اور نرم ہو جائیں گے۔ آملوں کا سفوف منجن کی طرح انگلی سے ملا جائے تو دانتوں سے خون آنا، دانتوں کا میل، دانت کا درد اور دانتوں کے ہلنے سے آرام آ جاتا ہے۔

اگر چوٹ لگنے سے خون بند نہ ہوتا ہو تو میدے کے مانند آملے کا سفوف کوٹ کر تیار کر لیجیے اور اسے زخم پر چھڑک کر پٹی باندھیے، خون بند ہو جائے گا۔ اس سفوف سے پھوڑے بھی جلد درست ہو جاتے ہیں۔

رحم کی جلن اور بیماریاں آملہ کے رس میں مصری ملا کر پیتے رہنے سے ختم ہو جاتی ہیں۔ مثانے کی گرمی، ہاتھ پاؤں کی جلن، پیشاب کی جلن، پیشاب رک رک کر یا کم آنا، نکسیر اور سوزاک وغیرہ کو قطعی آرام ملتا ہے۔ گنجا پن آملہ کھانے سے دور ہو جاتا ہے۔

جسم میں چونے (Calcium) کا حصہ کم ہو جاتا ہے تو اس کمی کو یہ رسائن بہت جلد پورا کر دیتی ہے، چنانچہ کمزور اور ناتواں بچوں کو جنہیں سوکھے کا مرض ہو یا وہ آئے دن بیمار رہتے ہوں اس کا استعمال کرایا جائے تو ان کی ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے اور ایسے بچے جلد ہی اس کی بدولت صحت حاصل کر لیتے ہیں۔

حکماء نے آملے کو نعمت الٰہی کہا ہے۔ کھانسی کے ساتھ خون آ رہا ہو یا پرانا بخار ہو تو اب آیوروید میں آملہ چیون پراش اولیہ کی شکل میں استعمال کرتے ہیں۔ چیون پراش اولیہ طب آیوروید کی مشہور ادویات میں سے ہے۔ اس دوائی کے متعلق ایک روایت ہے کہ چیون رشی ریاضت کرتے کرتے بوڑھے اور ازحد کمزور ہو گئے، یہاں تک کہ ان کا جسم سوکھ کر ہڈیوں کا پنجر بن گیا بلکہ لکھا ہے کہ گھاس تک اگ آئی تھی، ایسی ضعیفی کے عالم میں انہیں اولاد پیدا کرنے کی خواہش ہوئی۔ اس وقت طبیبوں نے اس رشی کو ایک اولیہ بنا کر دیا جس کے استعمال سے اس کی تمام کمزوریاں رفع ہو گئیں۔ وہی اولیہ اس وقت سے طبی کتب میں چیون پراش یعنی چیون رشی کی خوراک کے نام سے مشہور ہے۔

آملے کی چٹنی

نسخہ:

آملہ (خادم)	100عدد
آملہ خام (رس کے لیے)	150عدد
چینی	2ء5 کلوگرام
نمک	250 گرام
لیموں کا رس	500 گرام
الائچی خرد (سفوف)	60 گرام
نمک پہاڑی	250 گرام
سرکہ	ایک کلوگرام

ترکیب تیاری:

سب سے پہلے جوس کے لیے مخصوص آملوں میں سے 50 لیجیے اور ان کا رس نکال لیجیے۔ اب 100 عدد آملے جوس میں ڈال دیجیے اور چمکیلی دھوپ میں اتنی دیر تک رکھیے کہ خشک ہو جائیں اور ایسے معلوم ہوں گویا ان پر جوس کا کوٹ ہوا ہے۔ اب ایک دفعہ پھر 50 آملے لیجیے اور ان کا رس نکال لیجیے۔ یہ جوس دوبارہ کوٹ ہوئے آملوں میں ملا دیجیے اور چمکیلی دھوپ میں رکھیے۔ خشک ہونے پر باقی 50 آملوں کا پھر جوس نکالیے اور تیسری بار بھی کوٹ کیے ہوئے آملوں میں ملا کر دھوپ میں خشک کر لیجیے۔ آخر میں لیموں کا رس ان میں ڈالیے اور خشک کر

لیجیے۔ خشک ہونے پر ان کو مرتبان میں ڈال کر سرکہ اور پہاڑی نمک ملائیے۔ اب الائچی خرد کا سفوف ڈال کر بوتلوں میں بند کر لیجیے۔ بوتلوں کو اب دھوپ میں رکھنے کی ضرورت نہیں۔ آملے کی چٹنی تیار ہے۔

آملے کا مربہ

نسخہ:

آملہ بنارسی	5 کلوگرام
چینی	5 کلوگرام

ترکیب تیاری:

آملوں کو کانٹے کی مدد سے چونے کے پانی میں گود لیجیے۔ دو دن بھیگے رہنے کے بعد' ان کو نکال کر اچھی طرح دھو لیجیے اور دھیمی آنچ پر معمولی سا ابال لیجیے۔ اس طرح آملے کچھ نرم پڑ جائیں گے۔ اب قوام تیار کر کے اس میں آملے ڈال دیجیے۔ تھوڑی دیر میں آملے پانی چھوڑ دیں گے۔ تب تک انہیں آگ ہی پر رہنے دیجیے۔ پھر نیچے اتار کر ٹھنڈا کر کے مرتبان میں ڈال لیجیے۔ مربہ تیار ہے۔



ادرک

مسز اسماء حسن

گرمی کی رت ختم ہوئی۔ سردی کی خنکی شروع ہے۔ ایسے میں نزلہ زکام کی وجہ سے عموماً سب لوگ بیزار نظر آتے ہیں۔ نزلے اور بخار کے بعد سینہ بلغم سے جکڑا ہوتا ہے۔ گلے کی خراش اور بار بار اٹھنے والی کھانسی سے تکلیف ہوتی ہے۔ نزلہ جمنے سے کنپٹیوں میں درد رہتا ہے۔ جمعہ بازار میں دیکھا کہ ایک بوڑھی خاتون بھاؤ تاؤ کر کے ڈھیر ساری ادرک تلوا رہی ہیں۔ ان سے پوچھا: آپ اتنی ادرک خرید کر کیا کریں گی؟''

ہنس کر کہنے لگیں: ''سردی کی آمد آمد ہے۔ اللہ رکھے پانچ چھ بچے ہیں۔ ان کی اولاد ہے۔ کتنے دن ہو گئے بڑے کو بخار ہوا تھا۔ ڈاکٹر کی دوا کھاتے کھاتے ابھی تک کھانسی ٹھیک نہیں ہوئی۔ ڈاکٹر کہتے ہیں وائرس ہے۔ گھر میں سب کو نزلہ زکام ہوا ہے۔ کسی کے سر میں درد ہے' کسی کو ٹھنڈ لگ رہی ہے' کسی کا ہاضمہ خراب ہے۔ اب میں ادرک سے سب کا علاج کروں گی۔ ادرک کا تھوڑا سا رس نکالوں گی۔ صبح ابلتے گرم پانی میں ایک چمچہ شہد اور ایک آدھ چمچ ادرک کا رس ملا کر پلاؤں گی۔ اس سے سینہ صاف ہو گا۔ نزلہ' زکام' بلغمی کھانسی' گلے کی خراش اور درد ختم ہو جائے گا۔ ادرک کا رس نکال کر تیل میں پکا کر رکھوں گی۔ سردی میں دردوں کے لیے یہ تیل بڑا مفید ہے۔ مجھے خود گنٹھیا کی تکلیف ہے۔ ادرک کا تیل ملتی رہتی ہوں۔ اس سے آرام رہتا ہے۔''

بزرگ خاتون کی باتیں سن کر میں حیران رہ گئی۔ ادرک کا مربہ تو میں نے بھی کھایا تھا۔ اس کے کھانے سے ہاضمہ صحیح رہتا ہے۔ بھوک خوب کھل کر لگتی تھی۔ ادرک زمانہ قدیم سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ یہ عربی فارسی میں زنجبیل' انگریزی میں جنجر' لاطینی میں زنجبیر' ہندی میں سونٹھ اور پنجابی میں ادکر کے نام سے مشہور ہے۔ چین میں اسے علاج معالجے میں اہمیت حاصل رہی۔ روم اور یونان میں بھی ادرک اپنے خواص کی بنا پر استعمال ہوتی رہی۔ یورپ میں بھی

خوشبو کی وجہ سے ادرک بہت پسند کیا جاتا ہے۔ جنجر کی بوتل ہاضمے کا مشہور مشروب ہے۔ ادرک کو ریت یا مٹی میں دبا کر رکھا جائے تو بہت دنوں تک تروتازہ رہتی ہے۔ حسب ضرورت نکال کر استعمال کر سکتے ہیں۔ تازہ جڑ کو ادرک اور خشک کو سونٹھ کہا جاتا ہے۔

طبی خواص میں ادرک کا ایک خاص مقام ہے۔ بوڑھی خواتین کو معلوم تھا ادرک غذا کی اصلاح کرتی ہے' چنانچہ وہ ماش کی دال یا گوبھی میں اسے ضرور شامل کرتی تھیں جس کی وجہ سے بادی چیزیں جلد ہضم ہو جاتی تھیں۔ گائے کے گوشت کے کباب بناتے وقت وہ ادرک کاٹ کر ملاتیں۔ اسی طرح کوفتوں میں ادرک ڈالی جاتی۔ گائے کے پائے اور نہاری میں بھی اس کے بغیر مزہ نہیں آتا۔

سردی کے موسم میں اگر ہاتھ پاؤں سرد ہونے لگیں تو ادرک کا تھوڑا سا ٹکڑا پانی میں ڈال کر اس میں چائے یا قہوہ ملا کر پئیں تو جسم میں حرارت کی لہر دوڑ جاتی ہے۔ عام چائے میں آدھی چمچی ادرک کا رس ملا کر پی سکتے ہیں۔ ہاضمے کی قوت تیز ہوتی ہے۔ گیس خارج ہو جاتی ہے۔ ادرک کی سلاد گیس کے لیے بے حد مفید ہے۔ ادرک کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر معمولی سا نمک چھڑک کر کھایا جائے تو پیٹ صحیح ہوتا ہے۔ پیٹ میں سے ریح خارج ہو کر آرام ملتا ہے۔ قبض بھی نہیں رہتا۔

متلی کی شکایت ہو تو ادرک کے ٹکڑے فرائی پان میں ہلکا سا سینک کر نمک لگا کر چوسے جائیں' آرام آ جائے گا۔ ایک چمچہ ادرک کے رس میں ایک چمچ لیموں کا رس' ایک چمچ پودینے کا رس اور دو چمچ شہد ملا کر فرائی پان میں معمولی آنچ پر گاڑھا کر کے اتار لیں۔ تھوڑا تھوڑا یہ مرکب چاٹنے سے متلی دور ہو جائے گی۔

جو لوگ بہت ٹھنڈا پانی پیتے ہیں' اس سے دانتوں کو نقصان پہنچنے سے تکلیف ہوتی ہے۔ ادرک چبانے سے لعاب زیادہ پیدا ہوتا ہے اور منہ کی غلیظ رطوبات خارج ہو جاتی ہیں۔ منہ کی بدبو دور ہوتی ہے۔ ٹھنڈے پانی سے جو نقصان ہوتا ہے وہ بھی درست ہو جاتا ہے۔ اسی طرح گلے کی صفائی ہو جاتی ہے' حلق کی خشکی' خراش اور ورم کو آرام آتا ہے۔ حلق میں اگر بلغم پھنسا ہو تو وہ بھی اس کے کھانے سے نکل جاتا ہے۔ نزلے کی سوزش ہو' ناک سے پانی بار بار بہہ رہا ہو' چھینکیں آئیں تو اس کے لیے بھی ادرک کی چائے یا شہد ملے گرم پانی میں ادرک کا رس مفید ہے۔ کھانسی میں ادرک کا استعمال کرنا چاہیے۔ بعض دفعہ تو یہ دمے تک کو فائدہ دیتی ہے۔

ادرک معدے کو طاقت دیتی ہے۔ نفخ اور بدہضمی دور کرتی ہے' ہاضم ہے۔ عام طور پر

اطباء چورن میں سونٹھ ضرور شامل کرتے ہیں۔ جگر کے لیے بھی ادرک مفید ہے۔ اس کے استعمال سے جگر کی پرانی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ یہ مثانے اور گردے کے امراض میں جسم کو طاقت دیتی ہے۔ خواتین کے لیے بہت مفید ہے۔ آپ یہ پڑھ کر حیران ہوں گے کہ یورپ میں خواتین ادرک کی چائے خاص ایام میں پیتی ہیں۔ سردی کی وجہ سے بندش ہو جائے تو ادرک کی چائے پینے سے بندش دور ہو کر آرام آ جاتا ہے۔ خواتین کی بہت سی اندرونی تکالیف اس سے درست ہوتی ہیں۔ ہمارے ہاں طبیب معجون زنجبیل اسی مقصد کے لیے بناتے ہیں۔ ادرک میں خون پتلا کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔ غذا کی بے اعتدالی اور ورزش نہ کرنے کی وجہ سے جسم میں کولیسٹرول کی وجہ سے بگاڑ ہوتا ہے۔ ادرک خون کی نالیوں میں جمی چربی کی تہہ اتارتی اور دل کو مضبوط بناتی ہے۔

جو لوگ بہت زیادہ دماغی کام کرتے ہیں۔ ان کے لیے دو تولے ادرک کا پانی سات آٹھ تولے دودھ میں ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب وہ آدھا رہ جائے تو سوتے وقت چینی یا مصری ملا کر پینے سے دماغ کی تھکن اور بوجھ کم ہو جاتا ہے۔ طب ہندی میں اس کے خواص بہت زیادہ مبالغے کے ساتھ مرقوم ہیں۔ اسی لیے ادرک کو مہا اور شدھی یعنی سب سے بڑی دوا کہا جاتا ہے۔ طب یونانی نے بھی اس کی بہت تعریف کی ہے۔ جالینوس اور یونان کے دوسرے حکماء نے بھی عضلاتی و مفاصلی امراض میں اسے مجرب قرار دیا ہے۔

طب اسلامی نے اس کی بے حد تعریف کی ہے بلکہ طب عربی نے اسے عام مقوی باہ ادویات میں شمار کیا ہے۔ طب مغربی میں اس کے فوائد ہیں۔ ہومیو پیتھک ڈاکٹر بھی امراض کی علامات دیکھ کر اس کو Zingerone کے نام سے مختلف پوٹینسی میں دیتے ہیں۔ مالا بار کے وید تازہ ادرک کا پانی نکال کر استقا کے مریضوں کو تھوڑا تھوڑا کر کے دیتے ہیں۔ ڈاکٹر سیرپ آف جنجر یا ٹنکچر آف جنجر بھی تجویز کرتے ہیں۔ میں نے سعودی عرب میں جنجر کی بنی ہوئی ٹافیاں دیکھیں۔ خرید کر کھائیں تو بڑے مزے کی نکلیں۔ منہ کا مزا بہتر ہوا اور ہاضمہ بھی ٹھیک رہا۔

ویدک کتابوں میں ادرک کی تعریف کی گئی ہے۔ چرک سنگھتا' بھاؤ پرکاش اور دھنوتری نگھنٹو میں اسے ہاضمے' بلغم دور کرنے' قبض اور اپھارہ' گٹھیا کے امراض اور دل کو طاقت دینے کی دوا کہا گیا ہے۔ بھائی پرکاش میں ہے کہ بخار میں جب کھانے کی طرف طبیعت راغب نہ ہوتی ہو تو ادرک کے رس میں سیندھا نمک ملا کر منہ میں رکھنے سے بھوک کھل جاتی ہے۔

ادرک چھیل کر اس کے باریک ٹکڑے کر کے کھانے سے پہلے اسے کھانے [illegible]ات ہاضمہ

بڑھتی ہے۔ پرانے وید کہتے تھے آب ادرک میں شہد ملا کر چاٹنے سے دمہ کھانسی اور زکام دور ہوتے ہیں۔ بلغم ختم ہو جاتا ہے۔ بھارت کے وید آر درک کھنڈ' آردرک ماتولنگ اولیہہ' برہت اگنی کی رس بناتے ہیں اور مختلف امراض میں کامیابی سے استعمال کرتے ہیں۔ اچھا بھیدی رس ویدک دوا خانوں کی معتبر دوا ہے۔ امراض شکم کے لیے فائدہ مند ہے اسی طرح سنجیونی گٹکا ہاضمہ کے لیے مفید ہے۔ ادرک کا مربہ اور لعوق تیار کیا جاتا ہے۔ ادرک کی گولیاں بنتی ہیں۔ کشتوں میں ادرک کام آتا ہے۔ کشتہ نقرہ آب ادرک والا دل' دماغ' معدہ' جگر کو طاقت بخشتا ہے۔ جسم کی طاقت کو بحال رکھتا ہے۔

واشنگٹن پوسٹ کے ہیلتھ میگزین میں آج سے چھ سال پہلے ادرک کے فوائد پر ایک مضمون چھپا تھا جس میں لکھا تھا امریکہ اور ڈنمارک میں ادرک کی افادیت کا جائزہ لیا گیا تو دواؤں کے مقابلے میں ادرک مفید ثابت ہوئی۔ قے' متلی اور دوران سر کی شکایات ٹھیک ہو گئیں۔ جانوروں کو ادرک کھلانے سے ان کی خون میں کولیسٹرول کی سطح کر گئی۔

ادرک کا مزاج گرم اور خشک ہے اس لیے طبیب ضعف معدہ' کمی اشتہا' نفخ شکم اور خراش دار کھ[illegible] استعمال کراتے ہیں۔ جن لوگوں کو جزام' بھس' جریان خون' زخم' بخار' جلن کی شکایت ہو انہیں یہ نقصان دے گی۔ اس کی مقدار چھ ماشے سے لے کر اڑھائی تولے تک ہے۔ ایک بار میں نے حکیم صاحب سے پوچھا ادرک کتنی کھانی چاہیے؟ کہنے لگے اس قدر جس سے معدہ کا مُنہ تر ہو جائے۔ ادرک کے چھوٹے تین ٹکڑے کی قاشیں کافی ہیں۔ دو تین چھوٹے باریک ٹکڑے آپ مربے میں کھا سکتے ہیں۔ اس سے کھانا ہضم ہو گا۔ ادرک کی چار پانچ قسمیں ہیں۔ جو ریشے کے بغیر ہو وہ سب سے عمدہ ہوتی ہے۔ پہاڑی ادرک چھوٹی مگر بہت تیز چرچری ہوتی ہے۔ عام ادرک کے موٹے موٹے ڈلے ہوتے ہیں۔ اس کی تیزی کم ہوتی ہے زنجبیل ہندی اور شامی بھی مشہور ہے اس کی صرف گانٹھیں استعمال میں آتی ہیں۔ سکھا کر رکھ لیں تو وہ سونٹھ کہلاتے ہیں۔ ادرک کو سفوف' معمون' گولیوں' مربے' اچار اور روغن کی شکل میں اندرونی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا تیل ضماد طلایا پلٹس بیرونی طور پر استعمال کرتے ہیں۔ تاکہ بدن سرد رہے' بے حسی بڑھ جائے تو بھی اور مفاصلی یعنی جوڑوں کے امراض میں اسے اندرونی بیرونی طور پر مریضوں کو دیا جاتا ہے۔ جس سے جلد میں تحریک ہو کر دوران خون تیز ہو جاتا ہے اور امراض دور ہوتے ہیں۔

ادرک کو خاص طریقے سے سکھا کر سونٹھ بنائی جاتی ہے۔ اس کے کھانے سے گیس

خارج ہوتی ہے' بھوک لگتی ہے' حافظہ تیز ہوتا ہے۔ گٹھیا اور کمر کا درد دور ہو جاتا ہے۔ تھوڑی سی پسی ہوئی سونٹھ میں گڑ ملا کر تھوڑا تھوڑا کھانے سے سردی کم لگتی ہے اسی لیے سردی میں عموماً حلوہ جات میں تھوڑا سا ادرک یا سونٹھ ملا کر کھایا جاتا ہے۔ سونٹھ سے فائدہ نہیں ہوتا۔ ایک چمچہ سونٹھ پسی ہوئی لیجئے اور اس میں کالا نمک پسا ہوا آدھا چمچہ ملا کر شیشے کے پیالے میں رکھیے۔ اس میں لیموں نچوڑیے اتنا رس ہو کہ سفوف بھیگ جائے۔ جب خشک ہو تو الٹ پلٹ کر کے لیموں کا رس ڈالیے۔ تین بار ایسا کر کے سفوف سنبھال کر رکھیے۔ اس کی خوراک چٹکی بھر ہے' تقریباً ایک گرام۔ کھانا کھانے کے بعد یہ سفوف کھانے سے بھوک کھل کر لگے گی۔ پیٹ کا درد' اپھارہ دور ہو گا۔ اگر سو گرام سونٹھ ہو تو کالا نمک بیس گرام لیجئے۔ اسی طرح پچاس گرام سونٹھ پیس کر سو گرام شہد میں ملا کر رکھیے۔ تین تین گرام صبح شام کھائیے۔ اس سے حافظہ تیز ہو گا۔ یاد داشت بہتر رہے گی۔ اگر کمر میں درد رہتا ہو تو وہ بھی کم ہو جائے گا۔ خواتین کا آزمودہ ٹوٹکا ہے۔ جن لوگوں کو دودھ ہضم نہ ہوتا ہو' دودھ پینے سے اپھارہ ہو جائے' دست آ جائیں وہ دودھ جوش کرتے وقت سونٹھ کا چھوٹا سا ٹکڑا ڈال لیا کریں۔ دیہات میں سونٹھ کا چھوٹا سا ٹکڑا دانت درد میں منہ میں دبا کر رکھتے ہیں۔ سفوف ہاضم گھریلو طور پر یوں بنتا ہے:

سونٹھ' فلفل سیاہ' فلفل دراز' زیرہ سیاہ اصلی' سیندھا نمک ہم وزن لے کر پیس کر رکھ لیجئے۔ آدھا چمچ صبح آدھا شام کھانے کے بعد لینے سے معدہ قوی ہوتا ہے اور ہاضمہ درست ہو جاتا ہے۔

ادرک کے اجزاء

رطوبت	76.99
لحمیات	2.5
چکنائی	0.5
راکھ	1.6
ریشہ	2.7
حل پذیر نشاستہ	15.8
حرارے فی سو گرام	62

لعوق زنجبیل گھریلو طور پر بنانے کے لیے اچھی سونٹھ لے کر پیس لیجئے۔ ایک حصہ سونٹھ ور چار حصے شہد ملا کر پیالے میں رکھیے۔ گلے میں خراش ہو' بار بار کھانسی اٹھتی ہو تو انگلی سے یہ

لعوق تھوڑا تھوڑا چاٹنے سے کھانسی کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔

مچھلی کھانے کے بعد تھوڑی سی سونٹھ پھانک لیجئے' پیاس نہیں لگے گی اور بھوک بھی کھل جائے گی۔ ادرک کا تیل بنتا ہے۔ اس سے پٹھوں کی اکڑاہٹ دور ہوتی ہے اور درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ زبان پر میل جم جائے تو کھانا کھانے سے پندرہ منٹ پہلے آپ ادرک کے دو چھوٹے ٹکڑوں پر نمک چھڑک کر کھا لیں تو میل صاف ہو جائے گا۔ گلا بھی ٹھیک رہے گا۔ ہائی بلڈ پریشر والے یہ نسخہ استعمال نہ کریں بعض دفعہ ہونٹ سفید ہو جاتے ہیں۔ اس کے لیے زنجبیل (سونٹھ) کو پھلوں کے سرکے میں رگڑ کر لگانے سے آرام آتا ہے۔ سرکہ جو کا ہو یا پھلوں کا۔ مصنوعی سرکہ سے فائدہ کے بجائے نقصان ہو گا۔

اگر صرف سونٹھ پیس کر پانی کے ساتھ ہونٹ پر لگائیں تو ہونٹوں کا پھڑکنا درست ہوتا ہے۔ سونٹھ کی نسوار سے ناک کی رطوبت جاری ہو کر اور چھینکیں آ کر نتھنے کا بند ہونا دور ہو جاتا ہے۔

سونٹھ اور کالی مرچ پیس کر دانتوں پر ملنے سے دانتوں کا درد ٹھیک ہوتا ہے۔ سرسوں کے تیل میں نمک اور سونٹھ ملا کر دانتوں پر ملا جائے تو دانت صاف اور چمکیلے ہو جاتے ہیں۔ جن خواتین کے شیرخوار بچے ہوں اور ان کے منہ میں دودھ جم کر اکڑاہٹ اور درد ہو تو یہ مرکب لیپ کرنے سے جما ہوا دودھ تحلیل ہو کر رواں ہو جاتا ہے سونٹھ کا ٹکڑا سرمے میں ڈال کر آنکھ میں لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ پپوٹوں کے کناروں پر سونٹھ کا ٹکڑا روغن زیتون میں رگڑ کر لیپ کرنے سے بامنی کو فائدہ ہوتا ہے۔

چھوٹے بچوں کے پیٹ میں درد ہو تو سونٹھ کے سفوف کی چھوٹی سی پوٹلی بنا کر پیٹ کے نیچے تیل مل کر پوٹلی سے سکائی کریں تو آرام آتا ہے۔ تیل کے ساتھ معمولی سی ہینگ ملا کر پیٹ کے نیچے ملئے' اس سے گیس خارج ہو جاتی ہے۔ ہاتھ پر پوٹلی لگا کر دیکھ لیں' معمولی گرم ہو' زیادہ نہیں۔ آج بھی گھریلو عورتیں یہ ٹوٹکا آزماتی ہیں۔

تازہ ادرک کوٹ کر اس کا رس نکال لیجئے اور زیتون کے تیل میں ملا کر پکائیے۔ پانی خشک ہو جائے تو تیل سنبھال کر رکھئے یہ درد اور گنٹھیا کے لیے مفید ہے۔ ایک پیالی رس میں آپ اتنا ہی تیل ملائیے۔ تل کا تیل بھی ملا سکتے ہیں۔ ہر قسم کے بادی درد میں مفید ہے۔ سردی کی وجہ سے جسم میں درد ہو تو یہ تیل ملئے۔ جاڑے کی وجہ سے سر میں سخت درد ہو تو کنپٹیوں پر مالش کیجئے۔ بچوں کے سینے پر یہ تیل ملنے سے ان کا سینہ گرم رہتا ہے۔ اس کے ساتھ تھوڑا سا

تازہ ادرک لے کر گڑ ملا کر کھائیں تو سردی سے بچاؤ رہے گا۔

اب سردی کا موسم آ رہا ہے۔ آپ ادرک باریک باریک کاٹ کر سوجی کے حلوے میں ڈال کر بھون کر رکھ لیجئے۔ دال سبزی کے ساتھ جو چٹنی بنائیے' اس میں تھوڑا سا ادرک شامل کر لیجئے۔ اس سے ہاضمہ صحیح رہے گا۔



ارجن

مسز اسماء حسن

پندرہ برس پہلے کی بات آج بھی مجھے یاد ہے۔ انڈیا سے ایک عزیز خاتون ہمارے ہاں آئیں۔ سیڑھیاں چڑھتے ہوئے ان کا پاؤں پھسلا۔ نیچے گریں تو کولہے کی ہڈی پر ضرب آئی۔ اس زمانے میں پہلوان ہی ہڈی کو صحیح جگہ بٹھا کر اس پر دوا لگاتے۔ پٹی باندھ دیتے اور اللہ کے حکم سے ہڈی بھی جڑ جاتی۔ پہلوان نے دیکھا اور کہا ہڈی پر دو تین جگہ ضرب آئی ہے۔

عزیز خاتون وہاں پر خاموش رہیں۔ گھر آ کر کہنے لگیں کہ میں نے یہاں پر ارجن کے درخت دیکھے ہیں۔ اس کی چھال مالی سے منگوا دیجئے۔ میں چھال لگاؤں گی اور کھاؤں گی۔ ہڈی ٹھیک ہو جائے گی اور واقعی بیس اکیس دن میں وہ ٹھیک ہو گئیں۔

پچھلے دنوں مکہ مکرمہ سے بہن عذرا درانی آئی تھیں۔ ان سے میں نے کہا آپ طواف کر کے شبیر قریشی صاحب کے لیے خصوصی دعا کیجئے گا۔ ان کو ہیپاٹائٹس سی ہے۔ اور کافی تکلیف ہے۔ بچیاں چھوٹی ہیں اور وہی گھر کے سربراہ ہیں۔ اللہ تعالیٰ انہیں صحت دے' وہ بہت پریشان ہیں۔ انہوں نے وہاں جا کر دعا بھی کی اور خط لکھا کہ ارجن کے چار پانچ پتے لے کر ان کو ہاتھ سے توڑ کر ٹکڑے کر کے ایک گلاس پانی میں بھگو دیجئے۔ رات کو بھگوئیے اور صبح چھان کر پانی پی لیجئے۔ لوگوں کو اس سے آرام آیا ہے۔ بہت فائدہ ہوا ہے۔ ہیپاٹائٹس کیلئے ارجن موثر دوا ہے۔

ارجن کے درخت پنجاب میں کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ لاہور کے لارنس گارڈن (باغ جناح) میں بھی موجود ہیں۔ 80 سے 100 فٹ تک بلند درخت ہوتا ہے اور تنا دس سے بیس فٹ تک موٹا ہوتا ہے تب اس میں شاخیں پھوٹتی ہیں۔ اس کی چھال چکنی سفید خاکستری ہوتی ہے۔ مزے کی بات یہ کہ بیرونی چھال سفید اور اندرونی چھال سرخ' نرم اور ریشے دار ہوتی ہے۔ پتے تین سے چھ انچ لمبے اور ایک سے دو انچ چوڑے ہوتے ہیں۔ چیت بیساکھ میں زرد رنگ کے ننھے ننھے پھول لگتے ہیں۔ اس کا پھل پانچ چھ پہلو کا ہوتا ہے اور لکڑی کی طرح سخت۔

درخت کے نیچے پھل گرے ہوتے ہیں۔

ارجن کو لاطینی میں (Terminalia Arjuna) کہتے ہیں۔ سنسکرت میں ارجن' پارتھ' پھالگن' ککھ' ہندی اور بنگلہ میں ارجن کے نام سے مشہور ہے۔ امراض قلب میں یہ مفید ہے۔ پنجاب کانگڑہ' وسط ہند' راجپوتانہ' صوبہ سرحد' سندھ' جنوبی ہند' لنکا' برما اور ہمالیہ کی ترائی میں یہ درخت پایا جاتا ہے۔ اس کی چھال میں سب سے اہم جز گلیوکو سائیڈ ہے۔ یہ مشہور انگریزی دوا ڈیجی ٹیلس کی طرح دل کی دھڑکن کو کم کرتا اور دل کو قوت دیتا ہے۔ ڈیجی ٹیلس دل کے مریضوں کو زیادہ دیر استعمال کرائی جائے تو نقصان دیتی ہے جبکہ ارجن کے استعمال سے دل کی کمزوری' دھڑکن' دل کا ورم اور دل کا درد اور دوسری تکالیف ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ جدید تحقیقات سے بھی اس کے فوائد کی تصدیق ہوتی ہے۔

زخم مندمل کرنے کے لیے

ارجن چوٹ کے لیے مفید ہے۔ بزرگ کہتے ہیں۔ اس کے اندرونی اور بیرونی استعمال سے ٹوٹی ہڈی تک جڑ جاتی ہے۔ ارجن کی چھال کو اچھی طرح کوٹ چھان کر سفوف بنا کر رکھیے۔ چھ ماشہ سفوف صبح' چھ ماشہ سفوف شام کو دودھ کے ساتھ کھلائیے۔ چھ ماشہ سفوف میں اتنا ہی گھی اور چینی ملا کر بھی کھلا سکتے ہیں۔ یہی سفوف گھی میں ملا کر چوٹ کے مقام پر باندھے۔ ایک تولہ چھال کا سفوف ایک پاؤ دودھ ایک پاؤ پانی میں ملا کر خوب ابال کر پلانے سے بھی ہڈی جڑ جاتی ہے۔

مسوڑھوں کی سوجن اور منہ کے لیے

ارجن کی چھال کا جوشاندہ بنا کر غرارے صبح شام کرنے سے جلدی تکلیف دور ہو گی۔ ایک تولہ چھال آدھ سیر پانی میں خوب پکا کر رکھ لیجئے۔ دن میں تین بار غرارے کرنے سے دانتوں سے خون نکلنا بند۔ مسوڑھے مضبوط اور دانت ہلنے بند ہو جاتے ہیں۔

خونی دست اور آؤں کے لیے

ایک تولہ چھال اور سرخ کھٹے انار کا چھلکا ایک تولہ لے کر 3 گلاس پانی میں جوش دے کر رکھ لیں۔ دن میں تین بار چینی ملا کر پینے سے دو تین دن میں آرام آ جائے گا۔ پیچش اور دستوں کے لیے چھ ماشہ سفوف صبح شام دودھ کے ساتھ کھائیے۔ آرام آئے گا۔ خون رک جائے گا۔

کان کے درد کے لیے

ارجن کے پتے کوٹ کر پانی نکال لیں۔ دو چار قطرے کان میں ڈالنے سے کان کا درد، ورم، ٹیسیں دور ہو جائیں گی۔

دل کے امراض کے لیے

ارجن کی چھال ایک تولہ دودھ ایک پاؤ پانی ایک پاؤ میں ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیے۔ جب ایک پاؤ رہ جائے، اتار کر چھان کر چینی ملا کر پی لیجئے۔

ارجن کی چھال کا سفوف بنا کر رکھ لیجئے۔ نہار منہ 3 ماشہ سفوف دودھ کے ساتھ کھائیے۔ دودھ جوش دے کر میٹھا کر کے پیجئے۔

ارجن کا مدر ٹنکچر ہومیوپیتھک اسٹور پر مل جاتا ہے۔ جب دل زیادہ دھڑکے یا کانپے، دل میں درد ہو اور کمزوری محسوس ہو تو 10 سے 15 قطرے تازہ پانی میں ملا کر 3-3 گھنٹے بعد دینے سے تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر یا دو بیر سنہا ایم ڈی ایس (امریکہ) اپنی کتاب میں ارجن کو مقوی قلب دوا کہتے ہیں اور اس کی تعریف کرتے ہیں۔ بھاؤ پرکاش میں لکھا ہے: ''ارجن ٹھنڈا، مقوی قلب، کسیلا، پھیپھڑوں کے زخم کے لیے، خون کی خرابی کے لیے، موٹاپے، بلغم، صفرا کے لیے اچھا ہے۔ تکالیف دور کر دیتا ہے۔''

راج ولبھ لکھنؤ میں لکھا ہے: ارجن زخم، ہڈی کا ٹوٹنا، نفث الدم اور تنگی پیشاب کے لئے مفید دوا ہے۔ آیوید کی مشہور کتاب چکردت میں امراض دل کے لیے ارجن سے تیار کردہ دودھ کی بہت تعریف کی گئی ہے۔ اس میں لکھا ہے پوست ارجن ایک تولہ لے کر موٹا کوٹ لیجئے اور گائے کا دودھ ایک پاؤ، پانی ایک پاؤ لے کر اس میں ارجن ڈال کر مدھم آگ پر پکائیے حتیٰ کہ پانی خشک ہو کر دودھ رہ جائے۔ اتار کر چھان کر چینی ملا کر نہار منہ پی لیجئے۔ چکروت کا یہ ٹوٹکہ سنیاسیوں اور حکیموں نے آزمایا ہوا ہے۔ اسے کچھ عرصہ مستقل نہار منہ پینا چاہئے۔ ایک دو ہفتہ میں فائدہ نہیں دے گا۔

بعض دفعہ زخم خراب ہو کر اس میں کیڑے پڑ جاتے ہیں۔ ارجن کی چھال کے جوشاندے سے زخم دن میں دوبارہ دھو کر اس پر ارجن کی چھال کا سفوف چھڑک دینا چاہئے۔ کچھ لوگ ارجن کے پتے رکھ کر پٹی باندھ دیتے ہیں۔ اس سے زخم بھر جاتا ہے۔

وید پرانے بخاروں میں گڑ کے شربت کے ساتھ پوست ارجن کا سفوف استعمال کراتے تھے۔ بھاؤ پرکاش میں لکھا ہے دق میں بھی پوست ارجن مفید ثابت ہوا ہے۔

ارجن سے بہت دوائیاں بنائی جاتی ہیں۔ ارجن ارشٹ مشہور ہے۔ اس کے استعمال سے دل اور پھیپھڑوں کے عوارض دور ہو جاتے ہیں اور طاقت بڑھتی ہے۔

اسی طرح ارجن گھرت ہے۔ ڈھیر ساری ارجن کی چھال پانی میں پکا کر چھان کر اصلی گھی میں پکائی جاتی ہے۔ اس کا روغن بنا کر رکھ دیا جاتا ہے اور دل کے امراض میں استعمال کیا جاتا ہے۔

ناگ ارجن گولیاں ہوتی ہیں جنہیں پیٹ درد، بواسیر، جی متلانا، اسہال، کم ہاضمہ، دق، ورم، ملیر وغیرہ میں دے کر فائدہ حاصل کیا جاتا ہے۔

ارجن کی پلٹیں بنا کر پھوڑے پکانے کے لیے لگائی جاتی ہے۔ اس کے پھلوں کا مربہ بھی وید بناتے ہیں۔

ارجن کو دوسری ادویہ کے ساتھ ملا کر گولیاں تیار کی جاتی ہیں جو شوگر کے لیے وید حکیم استعمال کراتے ہیں۔ جن مریضوں کو بہت پیشاب آتا ہو ان کے لیے بہت اچھی ثابت ہوتی ہیں۔ ایک جوان لڑکے کی ٹانگ پر زخم ہو گیا تھا۔ جو بڑھتا ہی چلا گیا۔ کسی دوا سے آرام نہیں آیا۔ آخر کار وہ چلنے پھرنے سے رہ گیا۔ ایک جوگی کا گزر ہوا۔ اس نے اپنے تھیلے سے دو مٹھی بھر سفوف نکالا اور اسے کہا ارجن کی تازہ چھال لے کر اسے پکا کر دن میں دوبارہ زخم دھو کر اس پر یہ سفوف چھڑک دیا کرو۔ دو چٹکی بھر سفوف گائے کے دودھ کے ساتھ صبح نہار منہ کھا لیا کرو۔ آٹھ دن میں زخم بھر جائے گا۔ واقعی ایسا ہوا۔ بعد میں پتہ چلا۔ جوگی نے ارجن کی چھال کا سفوف دیا تھا۔

پرانی قلمی کتابوں اور چکردت میں لکھا ہے: ''جو لوگ پوست ارجن کو گھی یا دودھ گڑ کے شربت کے ساتھ استعمال کرتے ہیں وہ امراض قلب سے محفوظ رہتے ہیں۔ ان کو بخار اور دوسرے امراض لاحق نہیں ہوتے۔ ان کی صحت برقرار رہتی ہے۔'' جرنل آف آیوروید میں کو براج اے سی شارد بھشک اپنے تجربات کی روشنی میں لکھتے ہیں: ہم نے ارجن کو بہت ہی زود اثر پایا ہے۔ بشرطیکہ اسے ہر روز صبح نہار منہ استعمال کیا جائے۔ اس کا صحیح طریقہ یہ ہے پوست ارجن کا سفوف 3 ماشہ، چینی دو چمچے اور گائے کا ابلتا ہوا دودھ ایک پاؤ لے کر سب چیزیں ملا کر پی لیا جائے۔

ارجن ایسا قیمتی درخت ہے۔ جس کے فوائد حیرت انگیز ہیں لیکن لوگوں کو اس کا علم نہیں۔ صدیوں سے اس درخت کی چھال سے علاج کیا جا رہا ہے۔ کلکتہ میں بنگال کیمیکل والوں نے اس کا لکوئیڈ ایکسٹریکٹ تیار کیا تھا جس سے دوا کے استعمال میں آسانی ہو گئی تھی۔

ارجن سے علاج بے ضرر اور شافی ہے۔ جو لوگ اس کے چند پتے رات کو پانی میں بھگو کر استعمال کریں، وہ مجھے ضرور خط لکھ کر بتائیں کہ ان کو کتنا فائدہ ہوا ہے۔ خصوصاً ہیپاٹائٹس کے مریض تاکہ دوسرے لوگ بھی فائدہ اٹھا سکیں۔ ارجن کے پتے چکنے ہوتے ہیں اور دو دو پتوں کا جوڑا ہر شاخ پر ہوتا ہے دس سے پندرہ جوڑے ہوتے ہیں، آخری سرے پر صرف ایک پتہ ہوتا ہے۔ وید اس سے موٹاپے کا علاج بھی کرتے ہیں۔ یہ قابض ہوتا ہے اور اس کا ذائقہ کسیلا ہوتا ہے۔ امراض قلب میں وید اس کا استعمال ایک سال تک پابندی سے کراتے ہیں اور مریض صحت یاب ہو جاتا ہے۔ اس کے پانچ پھانکوں والے پھل بھی دل کو قوت بخشنے، خون کے دباؤ کو کم کرنے اعصاب اور ہڈیوں کو مضبوط بنانے اور ٹوٹی پھوٹی ہڈیوں کو جوڑنے کی خاصیت رکھتے ہیں۔

ارجن دودھ کے ساتھ لینے سے کولیسٹرول آہستہ آہستہ ختم ہو جاتا ہے۔ یہ بالکل بے ضرر علاج ہے۔ ارجن کے پھلوں کا مربہ بنتا ہے۔ اس کے کھانے سے دل مضبوط ہوتا ہے۔ بھوک لگتی ہے۔ معدہ ہلکا ہوتا ہے اور قبض دور ہو جاتا ہے۔ اس کے ایک کلو پھل لے کر صاف کر کے چھری سے چر کے لگا کر دو کلو چینی کے ساتھ مربہ بنائیں، ایک سے پانچ دانے صبح ناشتہ میں کھائیں اس سے بہت فائدہ ہو گا۔ چوٹ کے نیلے رنگ کے نشان پڑ جائیں تو ارجن کی چھال پیس کر اس میں لیموں یا کھٹی کا رس ملا کر نیلی جگہ پر دو چار بار لیپ کریں اور تھوڑا سا سفوف کھالیں تو آرام آ جائے گا۔

ارجن کا ماسک بھی بنتا ہے، جڑی بوٹیوں کے ساتھ اس کا چہرے پر لیپ داغ دھبے نشان دور کر دیتا ہے۔ ارجن کی چھال کی بیرونی سطح پر چھوٹے چھوٹے گہرے خاکستری رنگ کے مسے ہوتے ہیں اور چھال پر طولاً لکیریں ہوتی ہیں۔ یہ چھال آسانی سے اتر جاتی ہے۔ اندر سے سفید صاف و شفاف ہوتی ہے۔ اندرونی اور بیرونی سطح کے درمیان ارغوانی رنگ ہوتا ہے۔ آپ مالی سے کہہ کر اس کی چھال اور پتے منگا سکتے ہیں۔



اسپغول

حکیم محمد عثمان

ڈپریشن یا اضمحلال دور حاضر کی ایک ایسی مہلک بیماری ہے جس نے انسان کا سکون برباد کر کے رکھ دیا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ڈپریشن اور نفسیاتی عوارض خراب نظام ہضم کی وجہ سے جنم لیتے ہیں کیونکہ جب تک معدہ تندرست نہیں ہو گا انسان کا ذہن منتشر اور بے سکون رہے گا۔ اس لیے معالجین مریض کے معدے کی اصلاح کے لیے ادویات استعمال کراتے ہیں مگر مروجہ دواؤں کا المیہ یہ ہے کہ ان سے مریض کو وقتی طور پر آرام آ جاتا ہے مگر ان کے مضر اثرات کی وجہ سے مزید بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ اسی لیے مغربی معالجین معدہ کی تندرستی کو قائم رکھنے کے لیے کیمیائی ادویات کے بجائے نباتاتی اور قدرتی اجزا سے بنی ادویات کی طرف مائل ہو رہے ہیں۔

اسپغول ایک ایسی ہی زود اثر اور موثر نباتاتی دوا ہے جسے مغربی معالجین روزمرہ خوراک کا حصہ بنانے کی تلقین کر رہے ہیں۔ امریکہ اور برطانیہ میں رات کو سوتے وقت یا ناشتے میں اسپغول کا استعمال بڑھ رہا ہے۔ معالجین سگریٹ نوشوں اور الکوحل اور دیگر ادویات نوش کرنے کو والوں اسپغول کے استعمال کی ہدایت کرتے ہیں کیونکہ یہ واحد نباتاتی دوا ہے جسے قدرت نے معدے کے جراثیم سے نجات دلانے کی خصوصیت دی ہے۔ یہ معدے کو تندرست رکھتی اور ذہن کو نور بخشتی ہے۔

اسپغول ایک قدیم دوا ہے۔ اس کے مختلف نام ہیں۔ عربی میں اسے بزرقطونا، نجدق برغوثی، فارسی میں اسپغل (یا اسپغول)، اسپرزہ، بنگو، شکم دریدہ، سندھی میں اسپنگر، کشمیری میں اسموگل، اردو میں اسپغول، پنجابی اور سرائیکی میں اسبغول، گجراتی میں روتھی، ہندی میں ایسبگول، بنگالی میں اسبگول، انگریزی میں ایسپگل سیڈز اور لاطینی میں پلین ٹیگو ایسپگلا کہتے ہیں۔ اسپغول دراصل فارسی کے دو کلمات کا مرکب ہے۔ ایک اسپ یعنی گھوڑا اور دوسرا غول یعنی کان۔ چونکہ

اس کی شکل گھوڑے کے کانوں سے مشابہہ ہوتی ہے لہٰذا اسے یہ نام دیا گیا ہے۔

اسپغول کا پودا بغیر تنے کے اور جھاڑی نما ہوتا ہے۔ یہ دھان کے پودے کی طرح مگر قد میں اس سے قدرے چھوٹا ہوتا ہے۔ اس کی بلندی زیادہ سے زیادہ آدھ میٹر تک ہوتی ہے۔ اس کے پتے بھی چاول کے پتوں سے مشابہت رکھتے ہیں۔ اسپغول کے پودے پر روئیں پائے جاتے ہیں۔ اس کی جڑ سے باریک باریک شاخیں نکلتی ہیں۔ ہر شاخ کے سرے پر گیہوں کی طرح ننھا بال لگتا ہے جس میں اسپغول کے ننھے منے بیج ہوتے ہیں۔ جب یہ بیج پک جاتے ہیں تو ان بالوں کو ملنے سے یہ باآسانی جدا ہو جاتے ہیں۔ ان بیجوں کا رنگ نیم شفاف' بھورا گلابی اور قدرے سفیدی مائل ہوتا ہے۔ رنگ کے لحاظ سے اس کی کئی قسمیں ہوتی ہیں۔ مستند یونانی کتب میں سفید' سرخ اور سیاہ تین اقسام کا ذکر کیا گیا ہے۔ ان میں سفید اور سرخ نتائج کے اعتبار سے بہتر اقسام ہیں جبکہ سیاہ قسم ناقابل استعمال تصور کی گئی ہے۔

اسپغول کی ایک چوتھی قسم بھی ہوتی ہے جسے لاطینی میں پلین ٹیگو ایمپلی کیولس یا اسپغول کلاں کہتے ہیں۔ سندھ بھارت میں مالو (گجرات) اور مغربی یورپ میں پایا جاتا ہے۔ اس پودے کا اسپغول بھورے رنگ کا ہوتا ہے۔ ان بیجوں کی وضع قطع اسپغول جیسی ہی ہوتی ہے لیکن حجم میں قدرے بڑے ہوتے ہیں۔

گزشتہ ماہ ایک یونانی معالجین کی ٹیم پاکستان آئی تو وہ ہمارے دوا خانے میں بھی تشریف لائی۔ ان کے ساتھ طب یونانی کے حوالے سے بات چیت ہوئی تو انہوں نے بتایا کہ تمام بڑے ممالک پاکستان' بھارت آ کر طب یونانی کے نادر نسخے اکٹھے کرنے میں دلچسپی لے رہے ہیں۔ اس ٹیم نے انکشاف کیا کہ امریکی اور برطانوی آرتھوپیڈک ڈاکٹر جوڑوں کے درد میں مبتلا مریضوں کو روانہ اسپغول کھانے کی تاکید کرتے ہیں کیونکہ یہ یورک ایسڈ قدرتی طور پر ختم کر دیتا ہے جبکہ ہارٹ اسپیشلسٹ ڈاکٹر ہارٹ اٹیک سے بچاؤ اور کلسٹرول پر قابو پانے کے لیے اسپغول کے استعمال کی ہدایت کرتے ہیں۔ گائنی ماہرین حمل کے دوران اور وضع حمل کے بعد خواتین کو اسپغول کے متواتر استعمال کی تجویز دیتے ہیں کیونکہ دواؤں کی نسبت اسپغول قبض اور پیچش کو دور کرنے میں زود اثر ثابت ہوتا ہے۔

اسپغول کو معدے کا محافظ قرار دیا جاتا ہے۔ اسے پانی یا دودھ میں حل کیا جائے تو یہ جھلی یا لعاب کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ اسپغول ایسی جراثیم کش دوا ہے کہ اس پر بکٹیریا بہت کم اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس پر ہاضم خامروں (Digestive Enzymes) کا بہت معمولی

اثر ہوتا ہے۔ اسپغول کی خصوصیت یہ ہے کہ جب اسے استعمال کیا جائے تو یہ چھوٹی آنت سے بغیر تبدیل ہوئے گزر جاتا ہے مگر اس دوران یہ بلغمی جھلی کو چکنا اور تر کرتا ہے۔ بڑی آنت میں انتڑیوں کے جراثیم کا اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ نیز اسپغول کی موجودگی میں معدے میں موجود جراثیم بڑھنے سے رک جاتے ہیں اور حاجت کے دوران اسپغول جب لعاب کی صورت میں خارج ہوتا ہے تو اپنے ساتھ معدے کے جراثیم اور خامروں کو بھی خارج کر دیتا ہے جس کی وجہ سے طبیعت کا بوجھل پن ختم ہو جاتا ہے اور جسم میں چستی اور تازگی آ جاتی ہے۔

ہمارے ہاں اسپغول تخم اور بھوسی کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ لیکن اس کے بہتر نتائج بھوسی کی صورت میں سامنے آتے ہیں۔ عام طور پر خیال کیا جاتا ہے کہ اسپغول قبض اور پیچش کے لیے ہی مخصوص ہے جبکہ اس کے متنوع استعمال نے اس کے دور رس نتائج کی تصدیق کی ہے۔ اسپغول کی یہ خصوصیت ہے کہ یہ پیدائشی قبض اور بکٹیریل پیچش کو ہمیشہ کے لئے دور کر دیتا ہے۔

اسپغول السر اور بواسیر کے مریضوں کے لیے نہایت پر اثر اور شفا والی دوا ثابت ہوا ہے۔ السر کے مریضوں کے لئے مرچ مسالے ممنوع ہوتے ہیں مگر جب کھانے سے پہلے اسپغول کھا لیا جائے تو اس کا لعاب زخموں کی سطح پر ایک تہہ بنا دیتا ہے جس کے بعد کھانے کے مسالے زخم پر اثر نہیں کرتے۔ بواسیر کے مریضوں کو مقعد کی جلن اور قبض سے نجات دلانے میں اسپغول نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اسپغول کا متواتر استعمال معدے کے زخم مندمل کرتا ہے اور متحرک جراثیم کی نشوونما کو بھی روکتا ہے۔ کیونکہ یہ لعاب تمام جراثیم کو اپنے اندر جذب کر کے معدے سے باآسانی خارج کر دیتا ہے جبکہ اسپغول (جھلی) کی شکل اختیار کرنے کے باوجود اپنا وجود قائم رکھتا ہے اور خوراک کی طرح جزو بدن نہیں بنتا۔

اسپغول بلغمی مزاج طبیعت کے حامل لوگوں کے لیے بھی نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ صفرا اور بلغم کو جذب کرتا ہے خصوصاً نزلہ زکام' خونی اسہال اور جریان خون کے کرب میں مبتلا رہنے والوں کے لیے تو اکسیر ہے۔

جدید تحقیق نے اسپغول کو دمے کے مریضوں کے لیے بھی نہایت مفید قرار دیا ہے۔

طب یونانی کی ایک کتاب مجربات اکبری میں تحریر ہے کہ اس سے بیس برس پرانا دمے کا مریض بھی شفایاب ہو جاتا ہے۔

اسپغول پیٹ کی متعدد بیماریوں سے بچاؤ کے لیے حفاظتی ٹیکے کی سی حیثیت رکھتا

ہے۔ شہد اور اسپغول کو روزمرہ خوراک کا حصہ بنانے والے زندگی بھر پیٹ کی بیماریوں کا شکار نہیں ہوتے۔

اسپغول کو اگر سرکے میں پیس کر لیپ کیا جائے تو گرمی دانوں سے نجات دیتا ہے۔ بلکہ سرکہ' گلاب اور روغن چنبیلی میں ملا کر پیشانی پر لگایا جائے تو گرمی کی وجہ سے ہونے والا سر درد فی الفور ختم ہو جاتا ہے۔ اگر اسے کوٹ کر بدن پر ملیں تو جلد کو نہایت نرم و ملائم کرتا اور رنگت نکھارتا ہے اور ایسی گرمی دور کرتا ہے جو گرمی کے باعث پیدا ہوئی ہو۔

اسپغول کوٹ کر بطور خوراک کبھی بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے اور نہ مقررہ خوراک سے زیادہ استعمال کی جائے۔

اسپغول گنجے پن کو دور کرتا ہے۔ اگر بال سخت ہوں تو اس کا استعمال بالوں کو نرم اور مضبوط کر دیتا ہے اور ان کے منہ پھٹنے نہیں دیتا۔ ایسے حضرات جن کے بال ہر وقت خشکی کی آماجگاہ بنے رہتے ہیں۔ اسپغول کھائیں تو خشکی سے نجات پا سکتے ہیں۔

اسپغول' منہ' سینے' زبان کی خشونت' خشکی اور گرم کھانسی میں مفید ہے۔ یہ ٹھنڈا مزاج رکھتا ہے' لہٰذا سردیوں کی نسبت گرمیوں میں اس کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ سردیوں میں اس کی خوراک نہیں بڑھانی چاہیے بلکہ صرف ضرورت کے تحت استعمال کرنا چاہیے۔

اسپغول کو اگر پھانک لیا جائے تو اس سے سردی پیدا ہوتی ہے۔ قبض دور ہوتی ہے' آنتوں میں خرابی پیدا ہوتی ہے۔ قبض دور ہوتی ہے' آنتوں میں خرابی ہو اور حدت بڑھ جائے تو اسپغول اعتدال پیدا کرتا ہے۔

اسپغول گرم مزاج لوگوں کے لیے ایک تحفۂ خداوندی ہے۔ یہ خون کی گرمی کو دور کرتا ہے بلڈ پریشر کی دوائیوں کے استعمال کی وجہ سے مریضوں کا معدہ عموماً خراب رہتا ہے اور انہیں مختلف نفسیاتی اور جسمانی عوارض بھی لاحق ہو جاتے ہیں' لیکن اگر وہ ہر دوسری رات سوتے وقت دو چھوٹے چمچ اسپغول ایک پیالی پانی میں ڈال کر استعمال کریں تو ان کا معدہ دوائیوں کے مضر اثرات سے بچا رہے گا۔

گرمی کے دنوں میں پیشاب کی بندش' جلن یا زیادہ پیشاب کی بیماری عام ہو جاتی ہے' لیکن اسپغول پانی میں ڈال کر استعمال کرنے سے مثانے کے جملہ امراض سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔

اسپغول لیکوئڈ پیرافین کا بہترین متبادل ہے۔ لیکوئڈ پیرافین یا اس کی مصنوعات کی

خرابی یہ ہے کہ وہ آنتوں سے وٹامنز اور غذا کے معدنی اجزا کے انجذاب کو روک دیتا ہے جبکہ اسپغول ایک خالص اور قدرتی پیرافین ہے جو کسی کیمیائی عمل کے بغیر اپنی اثر انگیزی رکھتا ہے اور ہر قسم کے مضر اثرات سے مکمل طور پر پاک ہے۔

ہمارے خطے بالخصوص پاکستان میں پیدا ہونے والا اسپغول دنیا بھر میں ہاتھوں ہاتھ لیا جاتا ہے مگر ہم اسے مقامی سطح پر استعمال نہیں کرتے بلکہ اسپغول کے نام پر اس سے مشابہ کم حیثیت والا اسپغول مارکیٹ میں لا رہے ہیں۔ اس پر مستزاد یہ کہ اس کی صفائی کا خیال نہیں رکھا جاتا۔ اس میں مٹی اور دیگر نامناسب اجزا اکثر و بیشتر شامل ہوتے ہیں۔ بعض اوقات عرصہ دراز تک رکھا رہنے کی وجہ سے اس میں باریک کیڑے بھی پڑ جاتے ہیں جو آسانی سے نظر نہیں آتے۔ ملاوٹ شدہ اسپغول سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ کسی مستند ادارے کا مہیا کردہ صاف ستھرا اسپغول استعمال کیا جائے تاکہ اس کے مکمل فوائد سے فیض یاب ہوا جا سکے۔



اسبغول

مسز اسما حسن

ہمارے ایک عزیز بھائی ہیں پچھلے دنوں ان سے ملاقات ہوئی تو یہ دیکھ کر افسوس ہوا کہ ان کے پیٹ میں درد تھا اور وہ دوہرے ہوئے بیٹھے تھے۔ رہ رہ کر ٹیس اٹھتی تو وہ تڑپ جاتے۔ ان سے پوچھا کیا تکلیف ہے؟ کہنے لگے قبض کی شکایت ہے۔ اسی وجہ سے درد ہے۔ کام کرنے کو طبیعت نہیں چاہتی، ہر وقت بوجھل پن محسوس ہوتا ہے۔ پیٹ بھی بڑھتا جا رہا ہے۔ بھوک کی خواہش نہیں، بس جیسے تیسے کھا لیتا ہوں۔ وقتی طور پر دوا سے آرام آ جاتا ہے۔ پھر وہی حال ہو جاتا ہے۔

بات آئی گئی ہوگئی۔ ایک دو ماہ بعد پھر ان سے ملاقات ہوئی تو دیکھا ماشاء اللہ خوب ہشاش بشاش تھے۔ اپنے کاموں میں مگن، چہرے پر رونق تھی اور سب سے بڑی بات یہ کی پیٹ جو توند کی طرح باہر آ رہا تھا وہ بھی خاصا کم تھا۔ مجھ سے رہا نہ گیا اور پوچھا: ''آج کل کیا کھا رہے ہیں؟'' بولے میں تو اسبغول کا مداح ہو گیا ہوں۔ ابھی چند ہفتے ہی کھایا ہے، الحمدللہ میرا سارا جسمانی نظام درست ہو گیا ہے۔ قبض کا نام ونشان نہیں۔ بھوک بھی خوب لگتی ہے اور پیٹ بھی آہستہ آہستہ کم ہو رہا ہے۔ اب صبح روز میں اسبغول کھاتا ہوں۔ اس سے طبیعت تمام دن بحال رہتی ہے۔ کام کاج میں چنداں تھکن محسوس نہیں ہوتی اور ہاں میری بیگم کا ہاضمہ کمزور تھا۔ جہاں کچھ کھایا فوراً باتھ روم کی طرف بھاگیں۔ وہ بھی اسبغول کھا رہی ہیں اس سے ان کا معدہ ٹھیک ہے۔ اجابت ایک وقت ہوتی ہے اور وہ باآسانی سارے کام انجام دیتی ہیں۔ اسبغول کے فوائد جب سے ہمارے سامنے آئے ہیں ہم اس کا استعمال پابندی سے کر رہے ہیں۔

ان کی بات سن کر مجھے اپنے حج کا واقعہ یاد آ گیا۔ میرے پیٹ میں خاصی گڑبڑ تھی، وہاں پاکستان ہاؤس جا کر دوا لائی مگر کوئی فرق نہ پڑا۔ اپنے پاس جو دوائیاں تھیں وہ کھائیں، لیکن افاقہ نہیں ہوا۔ حرم شریف میں بے پناہ رش تھا۔ پہلے میں ظہر کے وقت چلی جاتی تھی پھر

مغرب کے وقت آ کر کھانا کھا کر عشاء کے لیے جاتی تاکہ جگہ مل جائے۔ اب ظاہر ہے وہاں کا جانا تو چھوٹ نہیں سکتا تھا میں نے کھانا چھوڑ دیا تاکہ پیٹ میں گڑبڑ نہ ہو اور میں حرم شریف میں زیادہ وقت گزار سکوں۔ ہمارے ساتھ کے کمرے میں ایک پروفیسر صاحب تھے۔ عشاء کے بعد وہ اکثر ہمارے کمرے میں آ جاتے۔ اپنی خرید و فروخت دکھاتے اور بازار کی دکانوں کا غائبانہ تعارف کراتے جہاں سے وہ سستے داموں اچھی چیزیں لاتے تھے۔

رات کو وہ ایک پلیٹ میں طرح طرح کی کھجوریں لے کر آئے۔ کہنے لگے آج میں اس بازار میں گیا تھا جہاں صرف کھجوریں بکتی ہیں۔ ہر طرح کی کھجور خرید کر لایا ہوں۔ چکھ کر دیکھیے۔ آقاؐ کے شہر میں کتنی لذیذ کھجوریں ہیں۔ میں نے کہا۔ میرا ہاضمہ درست نہیں اس لیے کھا نہیں سکتی۔ اگر یہاں کہیں سے اسبغول مل جائے تو شاید میرا پیٹ ٹھیک ہو جائے۔ میں دو چار گھنٹے ایک جگہ بیٹھ نہیں سکتی۔ اس وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ پروفیسر صاحب بولے: ''آپ مجھ سے پہلے کہتیں، آج ہی میں دس ریال کا ایک پیکٹ لے کر آیا ہوں۔ اسبغول دیکھ کر رہ نہیں سکا آپ مجھ سے لے کر کھائیے۔ کل میں ایک اور پیکٹ لے آؤں گا۔ انہوں نے مجھے بازار سے دہی کا ڈبہ لا کر دیا۔ اور ساتھ ہی اسبغول۔ میں نے کھا لیا۔ اگلے دن سے اللہ کا شکر کہ میرا ہاضمہ بالکل ٹھیک ہو گیا۔ بلکہ ہمارے ساتھ اور جتنے لوگ بھی ٹھہرے ہوئے تھے ان سب نے اسبغول کے پیکٹ خرید لیے تاکہ بوقت ضرورت کام آئے۔ اسبغول سعودی عرب میں افراط سے ملتا ہے یہ دیکھ کر میں حیران رہ گئی۔

اسبغول کو انگریزی میں Ispabola کہتے ہیں لاطینی زبان میں Plantagoovata کہا جاتا ہے۔ اس کے چھوٹے چھوٹے لمبوترے بیج شام، مصر ایران، عراق اور پاکستان میں بہاولپور اور ملتان کے علاقے میں کاشت کیے جاتے ہیں۔ اس کی شکل گھوڑے کی کانوں کی طرح ہے۔ اس لیے فارسی میں اسپ غول یعنی گھوڑے کے کان کے نام سے مشہور ہے۔ اس کا مزاج سرد اور تر ہے۔ ان دانوں کے اوپر سے باریک چھلکا علیحدہ کر دیا جاتا ہے جسے سبوس اسبغول یعنی اسبغول کی بھوسی کہتے ہیں۔ یہ بھی لعاب دار ہوتا ہے۔ تخم اور بھوسی دونوں بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس میں روغنی مادے موجود ہیں۔ اسی لیے ہندو پاک میں اعضائے بدن کی خشکی اور گرمی دور کرنے، غذائیت اور نرمی پیدا کرنے کی یہ انمول دوا تصور کی جاتی ہے۔ اس کے استعمال سے آنتوں اور اعصاب کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ قدرتی لچک برقرار رکھنے میں اسبغول خاص کام انجام دیتی ہے۔ آنتوں کی جلن، خراش اور دائمی قبض کے علاج کے لیے کوئی دوا اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ یونانی حکیموں نے صدیوں کی تحقیق کے بعد اسے ایک گھریلو عام اور فائدہ

منہ دوا بنا دیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ صبح کے وقت دودھ دہی' لسی یا شکر کے شربت کے ساتھ ان گنت لوگ اسبغول کا ناشتہ کر کے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ ثابت اسبغول کوٹ کر یا چبا کر نہیں کھانا چاہیے۔ اس سے نقصان ہوتا ہے۔ اسبغول کا لعاب نکال کر پینا چاہیے۔ اس سے تیز بخاروں میں بخار کی گرمی اور حدت' پیاس کم ہو جاتی ہے۔ پیچش کے لیے یہ خاص طور پر مفید ہے۔ اگر آپ پیچش کے لیے ثابت اسبغول 10 گرام لے کر آدھ پاؤ دہی میں اچھی طرح ملا کر رکھ دیں اور گھڑی دیکھ کر پورے ایک گھنٹے بعد کھا لیں۔ غذا میں صرف مونگ کی دال کی کھچڑی استعمال کریں تو تین روز میں پیچش ٹھیک ہو جائے گی۔

بہت پرانا قبض ہو تو 10 گرام ثابت اسبغول ایک پاؤ دودھ کے ساتھ پھانکئے۔ چبایئے مت۔ آپ کو ثابت اسبغول پھانکنا مشکل لگے تو چار گرام اسبغول کی بھوسی دودھ یا پانی کے ساتھ کھایئے۔ کچھ لوگ ایک چائے کے چمچ سے لے کر تین چار چمچ بھوسی دودھ یا دہی کے ساتھ کھا لیتے ہیں۔ پرانے طبیب غذا کی نالی میں خراش جلن اور زخموں کے لیے صبح ایک تولہ سے تین تولے تک حسب برداشت مریض ایک گلاس یا ڈیڑھ گلاس نیم گرم دودھ کے ساتھ چار پانچ روز کھلاتے ہیں۔

منہ پک جائے تو سخت تکلیف ہوتی ہے۔ بولنے اور کھانے پینے سے دشواری ہوتی ہے۔ ایک تولہ اسبغول کے بیج آدھ کلو پانی میں ہلکا سا جوش دے کر رکھ لیجیے۔ دن میں دو تین بار غرارے کیجیے۔ دو تین دن میں آرام آ جائے گا۔ خشک کھانسی اور دمے کے لیے اسبغول مفید ہے۔ روزانہ 10 گرام اسبغول پانی یا دودھ کے ساتھ پھانکنے سے آرام آ جاتا ہے۔

آج کل بازار کے کھانوں کا بہت رواج ہے طرح طرح کے روسٹ' بروسٹ چکن کڑاہی' چکن' تکہ' مچھلی اور مزید اس قسم کے روغنی اور مسالے دار کھانے تناول کرنے سے آنتوں میں خراش ہو جاتی ہے۔ خاص کر تیز مرچ مسالے آنتوں پر بُرا اثر ڈالتے ہیں۔ ہاضمہ خراب اور دست آ کر پیچش ہو جاتی ہے جو خونی پیچش کی شکل اختیار کر جاتی ہے جو خاصی پریشانی کا باعث ہے۔ ایسی حالت میں روٹی' گوشت' مرچ مسالے کا استعمال بالکل بند کر دینا چاہیے۔ اسبغول سوا تولہ سے استعمال شروع کرنا چاہیے۔ دودھ یا دہی کے ساتھ اس کی مقدار بڑھاتے جائیں ایک دو دن میں نمایاں فرق محسوس ہو گا۔ آپ یہ پڑھ کر حیران ہوں گے کہ تقریباً ایک چھٹانک اسبغول اور آدھ کلو دودھ یا دہی کھانے سے جسم کو پوری غذا کی توانائی ملتی ہے۔

آج کل لوگوں کی اکثریت فضاء میں گرد وغبار' پٹرول کے دھویں اور سگریٹ پینے کی

وجہ سے الرجی کا شکار ہے۔ یہ الرجی دمہ میں نظر آتی ہے۔ ایسے میں بھی اسبغول کا استعمال کسی اچھے حکیم کی نگرانی میں کرنے سے تکلیف میں نمایاں افاقہ محسوس ہوتا ہے۔ روزانہ اسبغول کھانے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

گیس اور تبخیر معدہ کا مرض عام ہو چکا ہے۔ سیون اپ اور پیپسی کو لاپی جاتی ہے۔ اس کے ساتھ گیس سے نجات کے لیے مختلف گولیاں اور دوائیاں لی جاتی ہیں۔ گیس کے ساتھ سر درد رہے' زبان خشک ہو' اعصاب کا تناؤ کوئی کام نہ کرنے دے۔ طبیعت کا بوجھل پن چڑچڑا کر دے۔ قبض رہنے لگے تو صبح کے وقت دو سے چار چمچ اسبغول کی بھوسی شربت یا دودھ کے ساتھ پھانکنے سے فرق پڑتا ہے۔ غذا میں تازہ سبزیاں اور پھل شامل کرنے سے اور صبح شام سیر کرنے سے طبیعت بحال رہتی ہے۔

گرمی کے موسم میں سر درد تنگ کرے تو اسبغول کو ہرے دھنیے کے پانی میں تھوڑی دیر کے لیے بھگو دیجیے۔ پھر اسے پیشانی پر لگائیے' سر کا درد دور ہو جائے گا۔ اسی طرح گرمی میں بعض دفعہ خون میں حدت پیدا ہو جاتی ہے۔ اسبغول خون کے جوش کو اعتدال پر لاتا ہے۔ اسی طرح گرمی اور پیاس کے لیے اسبغول بہت اچھی دوا ہے۔ پانی میں بھگو کر شکر یا شربت ملا کر پینے سے پیاس دور ہو جاتی ہے۔ پیٹ کے مروڑ اور آنتوں کے زخموں کے لیے گھریلو طور پر یہ صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ بزرگ خواتین اس کی افادیت سے بخوبی آگاہ تھیں۔ وہ گھر میں اسبغول اور اس کی بھوسی رکھتیں۔ جب کسی کے مروڑ ہوتا فوراً کھلا دیتیں اس طرح مرض بڑھنے نہیں پاتا تھا۔ وہ جوڑوں کے درد میں اسبغول' سرکہ اور روغن گل کے ساتھ لیپ کراتیں۔ اسبغول ہر قسم کے ورم کو تحلیل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

ثابت اسبغول غلطی سے کوٹ کر یا چبا کر کھا لیا جائے تو زہریلا اثر کرتا ہے۔ ایسے میں فوراً قے کرانی چاہیے تاکہ فاسد مادہ باہر نکل جائے اور جسم کو نقصان نہ ہو۔

بعض دفعہ انگلی میں بسہری ہو جاتی ہے۔ اسے انگلی بیڑا یا چندری کہتے ہیں۔ یہ انگلی کی پور میں ناخن کی جڑ میں ہوتا ہے۔ اور اس سے بے حد تکلیف ہوتی ہے۔ سارا بازو درد کرتا ہے۔ اس کا درد آسانی سے ختم نہیں ہوتا۔ اس موذی تکلیف کے لیے اسبغول بڑی فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ دو چمچ ثابت اسبغول لے کر پانی میں بھگو دیجیے۔ 10 منٹ بعد بھیگی ہوئی اسبغول کو ماؤف انگلی پر لیپ کی طرح چڑھا دیجیے۔ اچھی موٹی تہہ چڑھایئے۔ کچھ خواتین باریک ململ کی تھیلی سی کر اس پر چڑھا دیتی ہیں۔ اب اس پر پانی ٹپکاتے رہیے۔ اگر تھیلی چڑھائی ہو تو پانی کے پیالے میں تھوڑی تھوڑی دیر بعد انگلی بھگوتے رہیے تاکہ گیلی رہے۔ چھ سات گھنٹے بعد دوسرا

اسبغول بھگو کر انگلی پر لیپ کیجئے۔ چوبیس گھنٹے میں تین چار بار ایسا کرنے سے ورم پک کر پھوٹ جائے گا۔ اب اس پر آپ کوئی مرہم لگایئے ٹھیک ہو جائے گا۔

اسبغول کی پلٹس پھوڑوں اور ورم کو پکا دیتی ہے۔ اسبغول گلے کے غدودوں کا ورم جسے کنٹھ مالا کہتے ہیں اس ورم کو بھی لیپ سے گھلا دیتا ہے۔ بواسیری خون کو روکتا ہے آنتوں کی جلن دور کرتا ہے۔

کچھ لوگوں کے بال بہت سخت ہوتے ہیں۔ اسبغول بھگو کر اس کا لعاب نکال کر کچھ عرصہ بالوں پر لگانے سے نرم ہو جاتے ہیں۔ لڑکے اور لڑکیوں کے بال اوائل عمر میں گرنے لگتے ہیں۔ بال کمزور ہو جاتے ہیں' بالوں کی دو نوکیں نکل آتی ہیں۔ بالوں میں چمک نہیں رہتی۔ سیاہی کے بجائے بھورا پن آ جاتا ہے۔ ایسی صورت میں دو تولہ اسبغول ثابت لے کر اسے ایک گلاس پانی میں بھگو دیجئے پھر ہاتھ سے ایک گھنٹے کے بعد خوب مل مل کر اس کا لعاب نکالیے۔ اب اس پانی کو چھان کر بالوں کی جڑوں میں لعاب کی مالش کیجئے۔ دو ڈھائی گھنٹے بعد بال دھو لیجئے ڈیڑھ دو ماہ یہ عمل کیجئے۔ اس کے ساتھ آپ گیارہ بادام' ایک چمچ چھوٹا چہار مغز' سات دانے منقہ کے بیج نکال کر سردائی بنا کر پیجئے۔ جن کا مزاج بلغمی ہو' ہاضمہ خراب رہتا ہو اور پیٹ میں گیس کثرت سے پیدا ہوتی ہو۔ ان کو چاہیے اسبغول استعمال نہ کریں۔ ان کو یہ نقصان دے گا۔

قبض دور کرنے کے لیے اسبغول کی بھوسی دو سے چار چمچ دودھ یا پانی کے ساتھ کھایئے۔ اسبغول کی صاف ستھری بھوسی بازار میں کسی پنساری کی دکان سے آسانی سے مل جاتی ہے۔ خواتین کو چاہیے گھر میں ضرور اسبغول کی بھوسی رکھیں اور اس سے فائدہ اٹھائیں۔

پانی اسبغول کی بھوسی کا رنگ مٹیالہ ہو جاتا ہے۔ جب بھی آپ خریدیں دیکھ کر لیجئے۔ پیکٹ میں آپ کو صاف ستھری مل جائے گی۔ پیچش کے لیے آپ بھوسی کو دہی میں ملا کر کھایئے۔ دہی ڈبہ کا ہو تو بہتر رہے گا کیونکہ بعض دفعہ کونڈے کا دہی صاف ستھرا نہیں ہوتا۔ اس سے نقصان ہو جاتا ہے۔

چھوٹے بچوں کو آپ اسبغول کی کھیر بنا کر دے سکتی ہیں۔ آدھا کپ دودھ گرم کر کے اس میں ایک چمچ چینی ملا دیجئے اور نیچے اتار لیجئے۔ آپ کسی پلیٹ میں ایک چائے کی چمچ اسبغول کی بھوسی ڈالئے اور اس میں دودھ ملا کر اچھی طرح چمچ سے ملا کر رکھ دیجئے۔ تھوڑی دیر میں کھیر کی طرح جم جائے گی اور بچے شوق سے کھا لیں گے۔



السی

محمد بشیر

ہمارے دیہات میں سردیوں کے موسم میں بیج پیس کر ناریل' بادام اور تل وغیرہ میں ملا کر انہیں گڑ کے شیرے میں ڈال کر لڈو (جنہیں پنجابی میں پنیاں کہتے ہیں) بنا کر کھائے جاتے ہیں تاکہ شدید سردی سے بچا جا سکے۔ یہ لڈو تاثیر میں کافی گرم ہوتے ہیں۔ مجھے علم نہیں کہ ہمارے اطباء نے السی پر مزید تحقیق کی ہے یا پھر اسلاف کے تجربات ہی سے فائدہ اٹھا رہے ہیں مگر یورپ اور امریکہ میں السی پر بہت تحقیق ہوئی ہے۔ ذیل میں ان تحقیقات کو مختصراً بیان کیا گیا ہے۔ یہ مضمون لکھنے سے پہلے میں نے خود بیجوں کو استعمال کیا بلکہ کئی ماہ سے استعمال کر رہا ہوں اور اسے دل' ذیابیطس اور قبض کے امراض میں مفید پایا ہے۔

ایک مشہور آدمی کا قول ہے کہ جس علاقے کے لوگ السی بطور روزمرہ خوراک استعمال کرتے ہیں وہ زیادہ صحت مند ہوتے ہیں۔ ماہرین آثار قدیمہ کے مطابق پانچ ہزار سال قبل از مسیح میں بابل میں السی کاشت کی جاتی تھی۔ یونان اور روم میں 650 سال قبل از مسیح کی تحریروں میں اس کی شفا بخش خاصیتوں کا ذکر ملتا ہے۔ یورپ میں کئی سو برسوں سے اس کی کاشت جاری ہے' اسے انسانوں اور جانوروں کے لیے بطور غذا اور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔

السی کے بیج کا چھلکا کافی سخت ہوتا ہے جس کے باعث اس کا تیل محفوظ رہتا ہے۔ اگر اسے سالم ہی نگلا جائے تو نظام انہضام چھلکے ہضم نہ کر سکنے کے باعث اسے سالم ہی خارج کر دیتا ہے' یہی وجہ ہے کہ بیجوں کو پیس کر کھایا جاتا ہے۔

السی کے بیج کا تیس سے چالیس فیصد حصہ تیل ہوتا ہے اور بقیہ حصہ ریشے (fiber)' پروٹین اور لیسدار لعاب پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس تیل میں اومیگا۔ 3 (Omega-3) کافی مقدار میں ہوتا ہے جو کولیسٹرول کم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں غیر حل پذیر ریشے (Phytoestrogenic lignans) بھی ہوتے ہیں۔ یہ نہ صرف دافع جراثیم اور دافع وائرس

ہوتے ہیں بلکہ جسم میں رسولیاں (tumor) بننے سے بھی روکتے ہیں۔

ماہرین کے تجزیے کے مطابق اس میں درج ذیل مادے پائے جاتے ہیں:

پروٹین	21فیصد
چکنائی	42فیصد
کثیر ناسیر شدہ چربی (Poloyunsaturates)	30فیصد
اومیگا۔3	24فیصد
اومیگا۔6	6فیصد
یک ناسیر (Monounsaturate)	8فیصد
سیر (محلول)	4فیصد
غذائی ریشے	28فیصد
کاربوہائیڈریٹ	6فیصد
دیگر مادے	3فیصد

السی کی خصوصیت

ایک ماہر لکھتے ہیں ''شاید ہی کوئی ایسا دن ہو جب میں صبح سویرے السی کھائے بغیر گھر سے نکلا ہوں۔'' ماہرین کی آرا کے مطابق السی کی صحت بخش خصوصیات یہ ہیں:

1- السی میں بہترین قسم کا پروٹین ہوتا ہے' جو لوگ گوشت نہیں کھاتے وہ پروٹین کی کمی السی کھا کر پوری کر سکتے ہیں۔

2- اس میں موجود اومیگا۔3۔ایسڈ کی بڑی مقدار جسم میں موجود کولیسٹرول کو کم کرتی ہے۔ مچھلی کے تیل میں بھی اومیگا۔3۔ایسڈ ہوتا ہے اسی لیے ڈاکٹر دل کے مریضوں کو مچھلی کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ وہ مریض جو کسی مجبوری کے باعث مچھلی نہ کھا سکیں وہ السی کا استعمال کریں۔

3- السی میں وٹامن بی۔1' بی۔2' وٹامن سی' وٹامن ای اور کیروٹین ہوتے ہیں۔ ان کے علاوہ لوہا' جست اور قلیل مقدار میں پوٹاشیم' میگنیز یم' فاسفورس اور کیلشیم بھی پائے جاتے ہیں۔ یہ سب انسانی صحت کے لیے اشد ضروری ہیں۔

4- السی سرطان کو بڑھنے سے روکتا ہے اور قدرتی لعاب اور بہت زیادہ ریشے دار ہونے

کے باعث قبض کشا بھی ہے۔ اس کا روزانہ استعمال قوت ہاضمہ کو طاقت بخشتا ہے۔

5- ایک تحقیق کے مطابق سکول کے جن بچوں کو روزانہ پانچ قطرے السی کا تیل پلایا جائے وہ دوسرے بچوں کی نسبت سانس کی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

6- اگر مائیں بچے کی پیدائش سے پہلے اور دودھ پلانے کے ایام میں روزانہ ایک چائے کا چمچ السی کا تیل استعمال کریں تو بچے کا دماغ عام حالات کی نسبت زیادہ تیز ہو جاتا ہے۔

7- ایک ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ میں اپنے مریضوں کو جو جلد کی خشکی (ایگزیما) میں مبتلا ہوں یا جن کی جلد سورج کی روشنی برداشت نہ کر سکے' اپنے کھانے میں دو کھانے کے چمچے السی کھانے کا مشورہ دیتا ہوں۔

8- خون میں شکر کی مقدار کو متوازن کرنے کی صلاحیت رکھنے کے باعث السی ذیابیطس کے مرض میں مفید ہے۔

9- وہ خوردنی روغن جن میں چکنائی کے ضروری تیزاب (Essential Fatty Acids) کافی مقدار میں ہوں جیسے کہ السی میں ہوتے ہیں' غذا کے جزو بدن بننے کے عمل کو تیز کرتے ہیں اور ان کی مدد سے جسم میں موجود غیر ضروری چربی کو جلنے یا خارج ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اسی لیے السی موٹاپا کم کر کے جسم کو چھریرا بناتی ہے۔

ایک ماہر لکھتا ہے کہ چوتھائی کپ السی کے بیجوں میں اتنے غیر حل پذیر ریشے ہوتے ہیں جتنے کہ 90 پونڈ گوبھی' 80 پونڈ کیلوں' 75 پونڈ سٹرابیری یا 12 پونڈ گندم میں ہوتے ہیں۔ پولٹری کے ماہرین اس بات پر تحقیق کر رہے ہیں کہ اگر مرغیوں کی خوراک میں السی زیادہ مقدار میں شامل کی جائے تو کیا ایسی مرغیوں کے انڈے جسم انسانی میں کولیسٹرول کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں؟

انسانی صحت کے لیے ضروری چکنائی کے تیزابوں پر تحقیق کرنے والی ایک جرمن ڈاکٹر جوہانا بڈوگ' کینسر اور جوڑوں کے امراض کا السی کے بیجوں سے کامیاب علاج کرتی ہے۔ اس نے دریافت کیا ہے کہ ایسے مریض اومیگا۔3 تیزاب کی کمی کا شکار ہوتے ہیں اور نہیں جانتے کہ جسم میں اس تیزاب کی کمی سے سرطان کی رسولی پیدا ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

چھاتی کا سرطان اور السی

کینیڈا میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق ڈاکٹر کم مولوہیلی کا بیان ہے کہ چھاتی کے

سرطان کے خلاف جنگ میں ایک معمولی سا بیج (یعنی السی) غیر معمولی کام کر سکتا ہے کیونکہ یہ سرطان کے بڑھنے کی رفتار کافی حد تک کم کر دیتا ہے۔ چھاتی کے سرطان پر تحقیق کرنے والا کینیڈا کا ایک اور ڈاکٹر پال گاس کہتا ہے "سائنسی برادری السی کی تحقیق میں بہت دلچسپی لے رہی ہے۔ ہمیں دنیا کے ہر حصے سے تحقیق کرنے والوں کے بے شمار خطوط موصول ہو رہے ہیں۔"

یونیورسٹی آف ٹورنٹو کے محققین نے چھاتی کے سرطان میں مبتلا بیس عورتوں کو روزانہ دو چمچ السی کھانے کو کہا۔ تیس دنوں بعد انہوں نے دوبارہ ان کی رسولیوں کا تجزیہ کیا تو یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ ان میں سرطان کے خلیوں کے بڑھنے کی رفتار ان عورتوں کے مقابلے میں تینتیس فیصد تک کم ہو گئی جو السی کے بیج استعمال نہیں کر رہی تھی اور یہ کہ سرطان کے پھیلاؤ میں ساٹھ فیصد کمی ہو گئی ہے۔ غذائیت بھرے اس سستے علاج سے اتنا فائدہ ہوا ہے جتنا ٹام اوکسوفین (Tamoxofin) نامی بہت مہنگی دوا سے ہوتا تھا۔

ڈاکٹر گاس کا کہنا ہے کہ محققین کا خیال ہے السی کے ریشے ایسٹروجن (ہارمون) کو جسم سے نکال دیتے ہیں جس کے باعث یہ ہارمون سرطان کی رسولی مزید بڑھا نہیں پاتے۔ یہ ہی ہارمون انسانی جسم میں رسولیوں کی افزائش کرتے ہیں۔

السی کا تیل

السی کا تیل بھی استعمال کیا جاتا ہے اور بعض بیماریوں میں اسے ہی استعمال کرنے کو کہا جاتا ہے تاہم بیجوں کا استعمال زیادہ موزوں ہے کیونکہ بیجوں میں پروٹین، وٹامن، معدنیات اور غیر حل پذیر ریشے سالم حالت میں موجود ہوتے ہیں۔ اگر تیل ہی استعمال کرنا ہو تو:

1- وہ تیل خریدیں جو آٹھ دس ہفتے پہلے بیجوں سے نکالا گیا ہو اور کالے رنگ کی بوتل میں فریج میں رکھا گیا ہو تاکہ دھوپ اور روشنی سے بچا رہے کیونکہ بیج پس جانے کے بعد بہت جلد سیب کی طرح زنگ آلود ہو جاتے ہیں۔

2- تیل خرید کر جلد از جلد فریج میں رکھ دیں۔ استعمال کرنے کے لیے ضرورت کے مطابق تیل نکال کر بوتل کا ڈھکنا اچھی طرح بند کر دیں۔

3- چونکہ یہ تیل جلد خراب ہو جاتا ہے اس لیے تھوڑی مقدار میں خریدیں تاکہ جلد ختم ہو اور پھر تازہ خریدا جائے۔

4- یاد رکھیں کہ السی کے تیل کو کھانا پکانے کے لیے کبھی استعمال نہ کریں۔

السی کا استعمال

بیج استعمال کرنے کا بہترین طریقہ انہیں پیس کر کھانا ہے۔ بازار سے السی خریدنے کے بعد تنکے اور کنکر وغیرہ چن کر ہاتھ سے مل کر مٹی وغیرہ صاف کر دیں اور پھر چھان پھٹک کر فریج میں رکھ دیں۔ جتنی ضرورت ہو اتنے ہی روزانہ گرائنڈر میں پیس کر روزانہ صبح نہار منہ پانی سے کھا لیا کریں۔ اگر روزانہ پیسنے کی فرصت نہ ہو تو زیادہ سے زیادہ ایک ہفتے کی خوراک پیس کر جلد فریج میں رکھ دیں۔

السی کی روزانہ خوراک ایک چمچ ہے تاہم وہ لوگ جو ہر چیز کھانے سے پہلے اس کی تاثیر پوچھتے ہیں، ان کی خدمت عرض ہے کہ یہ گرم ہوتی ہے اس لیے گرم مزاج لوگ ایک چمچ ہی سے آغاز کریں۔

ایک ہفتے تک استعمال کر کے خوراک دگنی کر دیں اور بڑھاتے جائیں۔ بعض ماہرین دو سے تین چمچ استعمال کرنے کا مشورہ بھی دیتے ہیں جیسا کہ ٹورنٹو یونیورسٹی کے ماہرین کا چھاتی کے سرطان کے سلسلے میں تجربہ ہے۔ السی کے مفید اثرات آپ پندرہ دن ہی میں محسوس کریں گے تاہم بعض حالات میں کم از کم ایک ماہ لگتا ہے۔ اگر آپ السی کا ایک چمچ، لبالب بھرا ہوا روزانہ نہار منہ کھانے کا معمول بنا لیں تو انشاء اللہ بہت سی بیماریوں سے بچے رہیں گے۔

السی کے خستہ بسکٹ

جس طرح دیگر غذاؤں سے مختلف قسم کے کھانے پکائے جاتے ہیں اسی طرح السی کو مختلف طریقوں سے کھایا جاتا ہے۔ السی کے بسکٹ بنانے کی ایک سادہ ترکیب درج ہے:

اجزاء:

سالم بیج	50 ملی لیٹر یا 1/4 کپ
پسے ہوئے بیج	50 ملی لیٹر یا 1/4 کپ
میدہ	375 ملی لیٹر یا ڈیڑھ چمچ
بیکنگ پوڈر	2 ملی لیٹر یا آدھی چمچی
نمک	2 ملی لیٹر یا آدھی چمچی
مکھن یا مارجرین (نرم کیا ہوا)	20 ملی لیٹر یا چار چمچی
دودھ (بغیر بالائی)	125 ملی لیٹر یا آدھی چمچی

ترکیب:

-1 دودھ کے سوا باقی تمام چیزوں کو کسی موزوں جسامت کے برتن میں ڈال کر چمچ یا مکسر کی مدد سے ہلکی رفتار پر اچھی طرح ملا لیں۔

-2 اب اس میں دودھ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔

-3 شاپنگ بیگ یا پولی تھین کے کسی تھیلے میں ڈال کر دس منٹ کے لئے فریزر میں ٹھنڈا کریں۔

-4 فریزر سے نکال کر اس کے چار حصے کریں پھر ہموار سطح پر ہلکا سا میدہ چھڑک کر ایک حصے کو بیل لیں تاکہ دو ملی میٹر موٹی روٹی بن جائے۔

-5 اگر بسکٹ بنانے کا سانچہ ہے تو بہتر ورنہ چھری سے 6 سنٹی میٹر مربع ٹکڑے کاٹ لیں اور بیکنگ شیٹ پر رکھ دیں۔ اگر شیٹ موجود نہ ہو تو اوون کی ٹرے کی بالائی سطح کو ہلکا سا چکنا کریں پھر اس پر ٹکڑے رکھ دیں۔

-6 باقی تین حصوں کو بھی اسی طرح بیل کر کاٹ لیں۔

-7 اب انہیں اوون میں رکھ دیں جسے آدھ گھنٹے پہلے ہی 160 ڈگری سنٹی گریڈ پر گرم کیا ہو اور بیس منٹ تک پکنے دیں حتیٰ کہ بسکٹوں کی رنگت سنہری ہو جائے۔ پکنے میں حرارت کی کمی بیشی کے باعث بیس منٹ کے بجائے وقت کم یا زیادہ بھی لگ سکتا ہے۔

ان بسکٹوں میں غذائیت کی مقدار کا اندازہ درج ذیل ہے:

حرارے	56 فیصد	چکنائی	1٫9 گرام
پروٹین	1٫7 گرام	سوڈیم	59 ملی گرام
نشاستہ	7٫9 گرام	پوٹاشیم	66 ملی گرام
ریشہ	0٫9 گرام		



املتاس

خدیجہ شاہانی

ہمارے ایک عزیز رحمانپورہ میں رہتے تھے۔ ایک دن وہ سخت پریشانی کے عالم میں ہمارے گھر آئے۔ ان کا جوان بیٹا تھا۔ اس کے گلے میں درد شروع ہوا' ڈاکٹر کی دوا کھائی مگر تکلیف تیزی سے بڑھتی گئی۔ گلا بالکل بند ہو گیا۔ آواز نہیں نکل رہی تھی۔ پانی پینا بھی محال تھا۔ ان عزیز کو حکیم امیر احمد مرحوم سے بڑی عقیدت تھی۔ اب ان سے مشورہ کرنے آئے تھے۔ حکیم صاحب نے سارا حال سنا۔ پھر اپنی تھیلی میں دو چار دوائیاں ڈالیں اور ساتھ جانے کو تیار ہو گئے۔

امی بھی ساتھ جا رہی تھیں' میں نے بھی امی کا ہاتھ پکڑ لیا اور گاڑی میں ان کے ساتھ بیٹھ گئی۔ آج بھی وہ منظر مجھے اچھی طرح یاد ہے' ان کے گھر میں سب رو پیٹ رہے تھے۔ حکیم صاحب نے مریض کا منہ کھول کر دیکھا' نبض دیکھی پھر کپڑے کے تھیلے سے املتاس کی پھلی نکالی اور دو تین انچ کا ٹکڑا توڑ کر کہنے لگے "بکری کا دودھ مل جائے تو بہت اچھا ہے' ورنہ ڈیڑھ پاؤ گائے کا دودھ جوش دینے کے لیے رکھ دیجئے' اس میں املتاس کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈال دیجئے پھر پانچ چھ جوش آنے پر اتار لیجئے۔ دودھ ذرا ٹھنڈا ہو جائے تو چھان کر نیم گرم دودھ سے غرارے کرایئے۔ دن میں تین بار غرارے کرنے ہیں"۔ پھر انہوں نے ایک خمیرہ نکال کر دیا کہ یہ صرف دل کی تقویت کے لیے ہے۔

املتاس کی پھلی کا کرشمہ سب نے دیکھا' مریض کا گلا ٹھیک ہو گیا اور آواز نکلنے لگی۔ اگلے روز کھانا پینا بھی معمول کے مطابق ہو گیا۔ حکیم صاحب نے بعد میں بتایا کہ املتاس کی پھلی میں قدرت نے حیرت انگیز طور پر شفا رکھی ہے۔ گلے کے غدود پھول جائیں' کسی دوا سے آرام نہ آئے تو املتاس سے بڑھ کر کوئی دوا بہتر نہیں۔ ہفتہ ڈیڑھ ہفتہ دودھ میں پکا کر غرارے کرنے سے گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔

ہمارے گھر میں مختلف دوائیوں کو بڑی احتیاط سے رکھا جاتا تھا۔ پاس پڑوس میں کسی کو تکلیف ہوتی تو وہ بلا تکلف آ کر دوا لے جاتے۔ اجوائن، کالا نمک، سہاگہ، ہینگ، ملٹھی، املتاس کی پھلیاں احتیاط سے رکھی جاتیں۔ میرٹھ سے کیتھ کے پھل آتے تو امی انہیں توڑ کر گودا نکال کر نمک، کالی مرچ، زیرہ وغیرہ ملا کر پیس کر گولیاں بنا کر خشک کر لیتیں۔ کسی کا ہاضمہ خراب ہوتا، دل متلاتا، قے بند نہ ہوتی تو امی دو تین گولیاں چوسنے کو دے دیتیں۔ ایک دو گولیاں چوسنے سے طبیعت بحال ہو جاتی۔ یہ ٹوٹکے گھر، پڑوس اور خاندان میں فراخدلی سے آزمائے جاتے تھے۔

ایک بار میرا گلا خراب ہو گیا اور آواز بالکل بند ہو گئی۔ میں ڈاکٹر کے پاس گئی۔ وہ کہنے لگے کہ آپ کا ساؤنڈ بکس خراب ہو گیا ہے۔ اب آپ ایک ہفتہ بالکل نہ بولیے ورنہ مسئلہ خراب ہو جائے گا۔ ایک ہفتہ کی دوا لکھ رہا ہوں، اسے کھا کر میرے پاس آیئے گا۔ میں گھر آئی اور الماری کھولی تو سامنے املتاس کی پھلیاں نظر آئیں۔ میں نے فوراً تھوڑا سا ٹکڑا توڑ کر پانی میں پکنے رکھ دیا۔ جب اچھی طرح اس میں املتاس کا رنگ آ گیا تو اتار لیں۔ نیم گرم پانی سے خوب غرارے کیے پھر ملٹھی نکال کر اس کا چھلکا اتارا اور چھوٹا سا ٹکڑا اور پان کی جڑ کا ٹکڑا اور مصری کی چھوٹی ڈلی کے ساتھ منہ میں رکھ لیا۔ آہستہ آہستہ اس کا لعاب گلے میں جانے لگا، ایک دو گھنٹے بعد منہ سے یہ چیزیں نکال کر دوبارہ ملٹھی اور پان کی جڑ رکھ لی۔ شام تک میرا گلا بہتر ہو گیا اور آواز نکلنے لگی۔

اگلے روز صبح ڈاکٹر کے پاس گئی تو وہ حیران ہو کر بولا ''بعض دفعہ اینٹی بائیوٹک دوا حیرت انگیز طور پر کام دکھاتی ہے۔ اب آپ کا گلا بہتر ہے۔ دوا کھاتی رہیے۔'' جب میں نے اسے بتایا کہ آپ کی دوا بالکل نہیں کھائی، تو وہ حیران ہو کر میرا منہ تکنے لگا۔

پچھلے دنوں ایک فون آیا، آواز پہچان میں نہیں آ رہی تھی۔ میں نے نام پوچھا تو پتہ چلا ڈاکٹر اعجاز حسن قریشی صاحب کا فون ہے، ان کی آواز بیٹھی ہوئی تھی، بولا نہیں جا رہا تھا۔ میں نے کہا: ''ڈاکٹر صاحب! فوراً املتاس منگائیے، پانی میں پکا کر غرارے کیجیے، ملٹھی اور پان کی جڑ کے چھوٹے ٹکڑے منہ میں رکھیے، انشاء اللہ تعالیٰ فائدہ ہوگا۔''

اگلے روز دفتر گئی تو کہنے لگے ''املتاس تو بہت اچھی چیز ہے، اس پر مضمون لکھیے۔ ہمارے قارئین کو اس کی بابت علم ہونا چاہیے۔ بہت سے لوگ تو املتاس کا نام بھی نہیں جانتے'' میں نے ہامی بھرلی۔

نام

اردو میں اس جڑی بوٹی کو املتاس، پنجابی امبلتاس، سندھی میں چھمکنڑی، انگریزی میں کیسیا (Cassia) فارسی میں خیاد چنبر، نیپالی میں راج برکش، سنسکرت میں سورنکا آدگ بارھا کہتے ہیں۔

قدیم ہندوؤں اور یوگی جوگیوں، پنڈتوں کو املتاس کے بارے میں مکمل معلومات حاصل تھیں۔ ویدک کی کتابوں کا جائزہ لیا جائے تو پتہ چلتا ہے املتاس بے حد مفید ہے۔ انسانی صحت کے لیے اس کے پھل، پھول، جڑ، پتے اور تنے کا چھلکا غرض یہ کہ ساری چیزیں کارآمد ہیں۔ اسے راجہ تارو کے نام سے پکارا جاتا ہے اور شاہی درخت یعنی درختوں کا بادشاہ بھی کہا جاتا ہے۔ اس کے سنہری پھولوں کی مہکتی دمکتی لڑیاں دیکھ کر خدا کی قدرت یاد آتی ہے۔ قدیم معبدوں اور مندروں میں عبادت کے دوران اس کی افادیت کے پیش نظر پھولوں کی لڑیاں چاندی کے تھالوں میں سجا کر سامنے رکھی جاتی تھیں۔

ملنے کے مقام

املتاس کا درخت پاکستان میں عام پایا جاتا ہے۔ بھارت، نیپال، برما، بنگلہ دیش میں کثرت سے اس کے درخت موجود ہیں۔ برازیل اور افریقہ میں بھی ملتا ہے۔ اسلام آباد اور لاہور کی سڑکوں پر اس کے درخت عام ہیں کیونکہ اسے آرائشی پیڑوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ مرطوب علاقوں سے لے کر سدا بہار جنگلات میں چار ہزار فٹ کی بلندی سے لے کر پہاڑی ڈھلانوں خصوصاً ہمالیہ کی ترائیوں میں اس کے درخت بڑی تعداد میں نظر آتے ہیں۔ اس کی خوبصورتی دلوں کو موہ لیتی ہے۔

پھولوں کے فوائد

املتاس کے درخت کی سب چیزیں کارآمد ہیں، حد یہ کہ جڑ کی چھال بھی ادویہ میں کام آتی ہے۔ اس کی شاخیں نرم و نازک ہوتی ہیں۔ زرد رنگ کے خوشنما پھولوں کی خوشبو مشام جان کو معطر کر دیتی ہے۔ پھول ڈیڑھ دو ماہ تک اپنی بہار دکھلا کر جھڑ جاتے ہیں پھر پھلیاں نمودار ہوتی ہیں۔ ایک فٹ سے لے کر ڈیڑھ دو فٹ تک کی ہری پھلیاں جب پک جائیں تو ان کی رنگت سیاہی مائل سرخ ہو جاتی ہے۔

پہلے زمانے میں مہاراجوں اور نوابوں کی نازک مزاجی عروج پر تھی۔ ان کی بیگمات

کے نخرے بھی بڑے مشہور تھے لہٰذا دوا کے معاملے میں حکماء اور طبیب ان کی نازک مزاجی مدنظر رکھتے تھے۔ ایسے ہی مریضوں کو چاندی کے تھال میں املتاس کے پھول سجا کر سونگھنے کو دیے جاتے۔ جن سے ان کا قبض دور ہو جاتا اور طبیعت ہشاش بشاش رہتی۔

بلند فشارِ خون کے لیے

املتاس کے پھولوں کا سنہری گلقند بنتا ہے۔ پھولوں کو صاف کر کے ان کے وزن سے دگنی چینی ملا کر پھولوں کو خوب اچھی طرح مسل لیا جاتا ہے پھر انہیں شیشے کے مرتبان میں پانچ دن کے لیے دھوپ میں رکھتے ہیں۔ صبح شام چمچ سے پھولوں کو الٹ پلٹ کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد آپ استعمال کر سکتے ہیں۔

میں نے خود ایک بلڈ پریشر کے مریض کو یہ گلقند دیا۔ اس کے جسم میں گرمی' خون میں حدت اور شریانوں میں تناؤ تھا۔ ایک ماہ اس نے یہ گلقند کھایا اور اس کی طبیعت بحال ہوگئی۔ اس کی خوراک تولہ بھر ہے' آہستہ آہستہ بڑھا کر آپ چار تولہ تک استعمال کر سکتے ہیں۔

پھولوں کا سالن

املتاس کے پھول ایک چھٹانک لے کر صاف کر لیجیے۔ بکری کا گوشت' ایک پاؤ لیجیے۔ ایک پیاز گھی میں سرخ کر کے اس میں نمک' مرچ' دھنیا' ہلدی' لہسن پیسا ہوا ڈال کر بھون لیجیے۔ گوشت ڈالیے' جب گل جائے تو پھول ڈالیے اور ہلکی آنچ پر بھون کر آدھا کپ پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیے۔ آخر میں ہرا دھنیا کاٹ کر ڈالیے' روٹی کے ساتھ یہ سالن کھانے سے دائمی قبض دور ہو جاتا ہے اور انتڑیاں اپنا فعل بخوبی انجام دینے لگتی ہیں۔

پھولوں کی بھاجی

املتاس کے پھول ڈیڑھ چھٹانک (ان کی پتیاں توڑ لیجیے)' تیل ایک چمچ' ثابت سرخ مرچ 5 عدد' سفید زیرہ آدھی چمچی' نمک حسب ذائقہ۔ ہلدی چوتھائی چمچی' لہسن پسا ہوا آدھی چمچی۔

تیل گرم کر لیجیے۔ اس میں ثابت مرچ' زیرہ' ہلدی' لہسن' نمک ڈال کر بھون کر پھولوں کی پتیاں ملائیے۔ پانی کا معمولی سا چھینٹا دے کر ہلکی آنچ پر دم دیجیے۔ ناشتے میں یہ بھاجی کھائیے۔ بنارس کے مندروں کے پروہت پیپل کے پتوں پر یہ بھاجی رکھ کر پوری کے ساتھ کھاتے ہیں۔

املتاس کی پھلی

اکثر لوگ جڑی بوٹیوں کے بارے میں معلومات نہیں رکھتے لہٰذا انہیں فائدے کے بجائے نقصان ہوتا ہے۔ املتاس کی تازہ پھلی نقصان دہ ہوتی ہے۔ کم از کم ایک سال پرانی پھلی ہونی چاہیے۔ تین سالہ پرانی پھلی ادویہ میں کام آتی ہے اور دس سالہ پرانی پھلی مل جائے تو زیادہ فائدہ دیتی ہے۔

تازہ پھلی کھانے سے جسم کو نقصان ہوتا ہے۔ پیشاب میں خون آنے لگتا ہے۔ املتاس کی پھلی کا گودا نکال کر نہیں رکھنا چاہیے' اس کی قوت کمزور پڑ جاتی ہے اور اس میں کیڑا لگ جاتا ہے۔

پہلے زمانے میں ہسپتال عام نہیں تھے' بچوں کی ولادت گھر میں ہوتی تھی۔ حکیم لوگ اپنے پاس املتاس کی پرانی پھلیاں رکھتے۔ پھلی کا چھلکا' زعفران کی پتیاں' چینی اور عرق گلاب گھول کر حاملہ عورت کو دیتے' اس سے وضع حمل میں آسانی ہو جاتی۔

املتاس کا گودا جلاب آور ہے۔ چار گرام گودا چینی اور املی کے ساتھ لینے سے اجابت ہو جاتی ہے۔ نوزائیدہ بچوں کو قبض ہو جائے تو املتاس کا گودا پیس کر بادام کے تیل میں ملا کر پیٹ پر لگانے سے آرام آجاتا ہے۔

املتاس کے پتے حدت کو دور کرتے ہیں' انہیں پیس کر داد پر لگایا جائے تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ بچوں کو اپھارہ ہو جائے تو وہ بہت تنگ کرتے ہیں۔ ایسے میں املتاس کا گودا پیس کر عرق بادیاں میں ملا کر ناف کے چاروں طرف اور نیچے لیپ کر دیا جائے تو بچے کو سکون ملتا ہے۔

منہ پک جائے' حلق کی سوجن بڑھ جائے اور گلے کی نالی میں خراش ہو تو چار تولے املتاس کا گودا لے کر بکری کے آدھ کلو دودھ میں جوش دے کر غرارے کرنے چاہئیں۔ اکثر طبیب یہ دودھ پلا بھی دیتے ہیں۔ کھانسی زیادہ ہو تب بھی املتاس کام دیتی ہے۔ اس کی پھلی سے سیاہ ٹکیاں نکال کر چوسنے سے کھانسی دور ہوتی ہے۔ ناک میں پھنسیاں نکل آئیں تو بڑی تکلیف ہوتی ہے' ایسے میں املتاس کے نرم پتے یا گودا پیس کر روغن بنولہ میں ملا کر ناک میں لگانے سے آرام آجاتا ہے۔

جوڑوں کا درد

املتاس کا ضماد (لیپ) جوڑوں کے درد کے لیے فائدہ مند ہے کیونکہ یہ سخت ورموں کو

دور کرنے کی خاصیت رکھتا ہے۔ لیپ سے ورموں کی جلن بھی دور ہو جاتی ہے' حد یہ کہ سیاہی مائل ورم بھی نیست و نابود ہو جاتے ہیں۔

اس کی جڑ کے چھلکے میں آکسی آنتھرا کونین (Oxy anthraquinone) نامی جوہر پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ تینین اور فلوبافینز (Phlobaphenes) بھی پائے جاتے ہیں۔ افعال و خواص میں املتاس کو ثقیل' شیریں' ٹھنڈی' ہلکی مسہل' مخرج صفرا مانا گیا ہے۔ دل کے امراض' فشارخون اور بخار میں مفید ہے۔ کھاری اثرات ہونے کی وجہ سے اعصاب کے لیے محرک اثرات رکھتی ہے۔

صفراوی' سوداوی بیماریوں کے لیے املتاس بہترین دوا ہے۔ لیکن اسے کسی اچھے طبیب سے پوچھ کر استعمال کیا جائے تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اس سے خاص قسم کی گولیاں' حبوب ملین بنتی ہیں جو قبض کے لیے اکسیر ہیں۔

زکام

زکام میں املتاس کی جڑیں بڑی کارآمد ثابت ہوتی ہیں۔ اسے جلا کر دھواں ناک کے ذریعے سانس میں لینا کافی مفید رہتا ہے جو فاسد مواد کا اخراج تیز کر کے سکون دیتا ہے۔

ذائقے کی حس

اگر زبان کے ذائقے کی حس ختم ہو جائے تو املتاس کا گودا استعمال کرنے سے اس کیفیت کو دور کیا جا سکتا ہے۔ ذائقے کی حس عموماً افیون یا کوکین کے استعمال کے نتیجے میں ختم ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں چوبیس گرام گودے کو ایک چوتھائی دودھ میں ملا کر اسے منہ کی صفائی (ماؤتھ واش) کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

جلد کے امراض

املتاس کے پتے جلد کی حدت' سوجن اور درد کا خاتمہ کرتے ہیں۔ سردی کی وجہ سے سوجے ہوئے ہاتھ پاؤں بھی اس سے ٹھیک ہوتے ہیں۔ متاثرہ حصوں پر پتے ملنے سے جوڑوں کی سوجن اور چہرے کے فالج کا خاتمہ ہوتا ہے۔ فالج کی صورت میں اس کے پتوں کا رس پینے اور اسے مالش کے لیے استعمال کرنے سے شفا ہوتی ہے۔

ایک تجربے کے دوران املتاس کی جڑ اور تنے کے چھلکے ایک جلدی بیماری پایوڈرمہ (Pyoderma) میں بیرونی طور پر استعمال سے تیس مریضوں کو افاقہ ہوا۔ اس تجربے میں

ملین' کلورامیفیکال اور اسٹریپٹومائیسین جیسی ادویات کے خلاف قوت مدافعت قائم کرنے والے جراثیم مر گئے۔ یہ جراثیم اور کسی دوا سے ضائع نہیں ہو رہے تھے۔

قبض

املتاس قبض دور کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔ چالیس گرام مغز املتاس کو رات پانی کی مناسب مقدار میں بھگو کر صبح اسے مل لیں پھر چھان کر چینی ملا کر پینے سے قبض کی شکایت نہیں رہتی۔



انار

ڈاکٹر خالد غزنوی

انار تاریخ کے قدیم ترین پھلوں میں سے ہے۔ مشرقی ممالک میں اسے انجیر کے ساتھ اہمیت حاصل رہی ہے۔ توریت کے مطابق حضرت سلیمان علیہ السلام کے پاس اناروں کے باغ تھے اور صحرا نوردی کے دوران بنی اسرائیل کو جن چیزوں کی یاد بار بار آتی تھی ان میں انار بھی شامل تھا۔ یہ پھل بحیرہ روم کے خطے اور خلیج عرب کے علاقے میں کاشت ہوتا ہے۔ امریکی گرم علاقوں اور جنوبی امریکہ میں چلی میں انار کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ ہندوستان میں پٹنہ کا انار شہرت رکھتا ہے مگر پاکستان' افغانستان کے انار جیسا شیریں اور لذیذ کہیں بھی نہیں ملتا۔ سعودی عرب میں طائف کے ایک باغ ''ہوایا'' کا انار اور وہاں کے چشموں کا پانی زمانہ قدیم سے امراض قلب میں مفید سمجھا جاتا رہا ہے۔ بعض مؤرخوں کا خیال ہے کہ ترکی کا علاقہ سکوتری انار کا اصل گھر ہے اور وہاں سے لوگ اس کے پودے دوسرے ممالک میں لے گئے۔ شہنشاہ جہانگیر نے اپنی توزک میں ایشیائے کوچک اور کابل کے لذیذ اناروں کا تذکرہ بڑے شوق سے کیا ہے۔

انار کا درخت بلندی میں سات میٹر کے قریب ہوتا ہے۔ اس کے پتے سبز اور نیزے کی شکل کے ہوتے ہیں جن کی لمبائی تین انچ تک ہو سکتی ہے۔ اس درخت کو نارنجی سرخ رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ جن کا رنگ اور شکل اتنی خوبصورت ہوتی ہے کہ ان سے مشابہت کی بنا پر ایک رنگ گلناری مشہور ہو گیا ہے۔ یہ پھول گرم اور خشک موسم میں پھل بنتے ہیں۔

زرعی ماہرین نے انار کی 12 قسمیں قرار دی ہیں۔ جن کو مسقطی' بیدانہ' قندھاری' وانگا' چیہو' سیہوانی' سندھی سیہوانی' جیسلمیری اور سندھی جیسلمیری کے ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ ان میں قندھاری اور بیدانہ پاکستانی اقسام ہیں۔ قندھاری اگرچہ قندھار' افغانستان سے منسوب ہے لیکن یہ بلوچستان میں نسبتاً اچھا اور عمدہ ہوتا ہے۔ پاکستان کے اناروں میں بیدانہ سب سے عمدہ

اور مقبول ہے۔ اس میں دانے چھوٹے لیکن رس زیادہ ہوتا ہے۔ پاکستانی اناروں میں پشاوری زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔ اس کا چھلکا خشک بھی ہو جائے تو اندر کا پھل تر و تازہ ہوتا ہے۔ زرعی ماہرین انار کے پھل کی عمر پندرہ دن قرار دیتے ہیں' مگر کولڈ سٹوریج میں اسے کئی ماہ تک محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔

جنت کے انار کا پیوند

قرآن مجید میں انار کا ذکر یوں آیا ہے: ''اور وہاں باغ ہیں جن میں انگور' زیتون اور انار ہیں۔ ان میں سے کچھ ایسے ہیں جن کی شکلیں آپس میں ملتی ہیں اور کچھ ایسے ہیں جو اپنی شکل اور ذائقے میں مختلف ہیں۔ تم توجہ دو اور غور کرو پھلوں پر کہ وہ کیسے پک کر پھل کی شکل اختیار کرتے ہیں کیونکہ یہ وہ چیزیں ہیں جن میں ایمان والوں کے لیے خدا کی قدرت کے کرشمے نظر آتے ہیں۔ (انعام: 99)

اللہ تعالیٰ نے پھل کے بننے اور پکنے کے عمل کو اپنی قدرت کا مظہر قرار دیا ہے اور یہ بات حقیقت بھی ہے کہ ایک ہی باغ میں ایک ہی زمین سے نمو پانے اور ایک ہی پانی سے سیراب ہونے والے درختوں میں زیتون ہے جس کا ذائقہ کسیلا اور پھل میں مٹھاس کے بجائے ایک مفید تیل بھرا ہے' انگور کے گچھے ہیں اور انار کے پھل کے اندر خانے بنے ہیں جن میں رس بھرے دانے رکھے ہیں۔ درختوں پر پھول کھلتے ہیں اور یہ پھول محض خوشبو اور خوبصورتی کا مظہر ہونے کے بجائے ایک لذیذ پھل کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ یہ سارا عمل کسی کی شاندار منصوبہ بندی اور تخلیق کا مظہر ہے اور ایسا کرنا کسی معمولی طاقت کا کمال نہیں ہو سکتا۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

''تمہارا رب وہ ہے کہ اس نے تمہارے لئے مختلف اقسام کے باغات بنائے ہیں جن میں رنگ برنگ درخت جیسے کھجور' زیتون اور انار اگتے ہیں۔ ان کی شکلیں اور ذائقے آپس میں ملتے جلتے بھی ہیں اور مختلف بھی' اللہ کے دیئے ہوئے ان پھلوں کو اس وقت خوب کھاؤ جب وہ کھانے کے قابل ہو جائیں لیکن ان میں سے حقداروں یعنی غریب رشتے داروں اور ان لوگوں کو جو انہیں خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے' ان کا حصہ ضرور دو اور اسراف نہ کرو۔ (غالباً اس سے مراد تنہا خوری ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ ضائع کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔)

اور سورہ الرحمٰن میں جنت میں پائی جانے والی نعمتوں کے باب میں ارشاد فرمایا:

"یہ وہ جگہ ہے جہاں ہر قسم کے پھل جیسے کھجور اور انار موجود ہیں۔ تم اپنے پروردگار کی کون کون سی نعمتوں کو جھٹلاؤ گے؟"

حضرت انس بن مالک روایت فرماتے ہیں:

"میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے انار کے بارے میں پوچھا۔ حضورؐ نے فرمایا کہ ایسا کوئی انار نہیں جس میں جنت کے اناروں کا دانہ شامل نہ ہو۔" (ابونعیم)

حضرت عبداللہؓ بن عباسؓ کی عادت تھی کہ جب بھی انہیں انار کا کوئی ایک دانہ بھی میسر آتا اسے بڑے شوق سے کھاتے اور فرماتے مجھے یہ خوشخبری میسر ہے کہ زمین پر ایسا کوئی انار نہیں ہوتا جس کے دانوں میں جنت کے اناروں کے دانوں کا پیوند نہ لگا ہو۔ (ذہبی)

حضرت علی رضی اللہ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: انار کھاؤ اس کے اندرونی چھلکے سمیت کہ یہ معدہ کو حیات نو عطا کرتا ہے۔" (ابن القیم)

شحم یا اندرونی چھلکے سے مراد اندر کی باریک جھلی ہے۔ طبی طور پر انار کا چھلکا خواہ اندرونی ہو یا بیرونی' پیٹ کے کیڑے یقیناً مار دیتا ہے۔ اس ارشاد نبوی کی تعمیل کرنے والے کو سب سے بڑا فائدہ یہ ہوگا کہ وہ انار کھانے کے ساتھ ساتھ اپنے پیٹ کے طفیلی کیڑے بھی نکال دے گا۔

محمد احمد ذہبی نے سند کے بغیر حضرت علیؓ سے یہ روایت منسوب بھی کی ہے: "جس نے انار کھایا' اللہ تعالیٰ اس کے دل کو روشن کر دے گا۔"

طائف کے مشہور باغ ہوا یا کے بارے میں مشہور ہے کہ اس کے انار اور چشموں کا پانی دل کو طاقت دیتے ہیں مکہ معظمہ میں عرصہ دراز سے مقیم ایک فاضل ڈاکٹر صاحب نے بتایا کہ ان کے دل کے مریض جب طائف کے انار کھاتے ہیں تو ان میں بشاشت آ جاتی ہے۔

فائدے ہی فائدے

میٹھا انار حلق یا سینے کی سوزش اور پھیپھڑوں کے التہاب میں اکسیر ہے۔ پرانی کھانسی میں بڑا کارآمد ہے۔ اس کا عرق پیٹ کو نرم کرتا ہے۔ جسم کو مفید اضافی غذائیت اور توانائی مہیا کرتا ہے۔ فوراً ہی جزو بدن بن جاتا ہے اور پیٹ میں سے التہابی مادے خارج کرتا ہے۔ اس کی عجیب تاثیر یہ ہے کہ اگر اسے روٹی کے ساتھ کھایا جائے تو پیٹ میں کسی قسم کی خرابی پیدا ہونے نہیں دیتا۔

انار کھانے سے قبض ہو جاتا ہے' مگر وہ بہت ہلکا ہوتا ہے' ایسا نہیں کہ طبیعت پر گراں گزرے۔ معدے میں سوزش ہو تو انار اسے دور کرتا ہے۔ یہ پیشاب آور ہے' صفرا کو تسکین دیتا' قے اور اسہال کو روکتا اور جگر کی حدت کو بجھا کر ختم کر دیتا ہے۔ جسم کے تمام اعضاء کو قوت دیتا ہے۔ دل کی پرانی بیماریوں کو آرام دیتا اور معدے کے منہ کی دُکھن دور کرتا ہے۔

چھلکے سمیت انار کا پانی نکال کر اسے شہد کے ساتھ ابال کر مرہم کی طرح گاڑھا کر کے آنکھوں میں سلائی کے ساتھ لگایا جائے تو آنکھ کی سرخی کو کاٹ دیتا ہے۔ اگر اسی مرہم کا سوڑھوں پر لیپ کیا جائے تو پائیوریا میں مفید ہے۔ اسے پیا جائے تو پیٹ کی اصلاح کرتا اور سوزش سے پیدا ہونے والے بخار دور کرتا ہے۔

ترش انار کے فوائد بھی تقریباً میٹھے کے مانند ہیں' مگر اس سے ذرا کم۔ اس کے دانے گٹھلی سمیت پیس کر شہد میں ملا کر ایسے گندے زخموں پر لگائے جائیں جو عام علاج سے ٹھیک نہ ہو رہے ہوں تو وہ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ مشہور ہے کہ جس نے کم از کم تین سالم انار موسم میں کھا لیے وہ اگلے سال تک آنکھوں کی سوزش سے مامون رہے گا۔

جن لوگوں کا رنگ زرد یا معدے کی خرابی کی وجہ سے ہونٹوں پر سفیدی آ گئی ہو' ان کے لیے انار بہت مفید ہے۔ میٹھا انار چونکہ ریاح کی تحلیل میں گڑ بڑ کرتا ہے' اس لیے اس کے ساتھ تھوڑا سا کھٹا بھی ملا لینا چاہیے۔ جگر کی ریاح کو خارج کر دیتا ہے۔

انار کا سوا سیر پانی تھوڑی دیر رکھیں تو کچھ بھاری اجزا نیچے بیٹھ جاتے ہیں' ان کو چھان کر نکال دیں۔ پھر اس میں ایک پاؤ کھانڈ اور ایک تولہ سونف پیس کر ملا کر بوتل میں ڈال کر دھوپ میں رکھیں۔ یہ بوتل لبالب بھری ہوئی نہ ہو' ایک چوتھائی ہو۔ ایک ہفتہ یونہی پڑی رہے اور ہلاتے رہیں۔ اس سیال کے تین سے نو تولے روزانہ پیٹ کی سوزش' بھوک کی کمی اور ضعف باہ میں مفید ہے۔

جس شخص کی جلد سے بار بار خون نکل آتا ہو یا بواسیر سے خون بہتا ہو اسے انار کے دانے فائدہ دیتے ہیں۔ انار کے پتوں کا پانی ناک میں ڈالنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔

انار کے درخت کا چھلکا پانی میں ابال کر اس میں چاول کا پانی یا اروی ملا کر حقنہ کرنا بواسیر میں نافع اور پرانے دستوں کو بند کرتا ہے۔

عام انار میں ناقابل خوراک حصہ 28 سے 49 فیصد تک ہے اور رس 57 فیصد تک۔ اس میں سوڈیم کی مقدار بہت کم اور پوٹاشیم زیادہ ہے جس کا اہم فائدہ یہ ہے کہ دل اور گردوں

کی کسی بھی بیماری میں انار بے کھٹکے دیا جا سکتا ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ اس میں مٹھاس کی ایسی کوئی قسم موجود نہیں جو ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مضر ہو۔ اس لیے شوگر کے مریض کھلے دل سے انار کا جوس پی سکتے ہیں۔ اس میں چکنائی نہ ہونے کے برابر ہے' اس لیے انار کھانے سے خون کی نالیوں کو نقصان ہوگا نہ کولیسٹرول میں اضافہ ہوگا اور موٹاپا کم رہے گا۔

غذائی اور طبی لحاظ سے انار کے درخت کی چھال' پھول' جڑوں کی چھال' پھل' پھل کا چھلکا اور اس کے دانے گو اس کی ہر چیز استعمال ہوتی ہے۔ درخت کی چھال اور پھل کے چھلکے میں ٹینک ایسڈ (Tannic Acid) 22ء25 فیصد ہوتا ہے۔ جڑ کی چھال میں اس ترشے کی ایک بہتر قسم Punico tannic Acid 20ء35 فیصد پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں مٹھاس' گوند' لحمیات اور وٹامن پائے جاتے ہیں۔

قدرتی کرم کش

انار میں موجود الکلائیڈ Pelletierine پیٹ کے کیڑوں کے لیے ایک نہایت ہی موثر دوا ہے۔ رس میں یہ الکلائیڈ کم مقدار میں ہوتا ہے۔ غالباً اسی لیے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا اسے چھلکے سمیت کھایا جائے کیونکہ اس میں کرم کش عنصر زیادہ مقدار میں ہوتا ہے۔ اس کے چھلکے' درخت کی چھال اور پسی ہوئی جڑ میں سے ہر چیز کرم کش ہے۔

انار کے درخت کی جڑ کا تازہ چھلکا دو اونس لے لیں۔ اگر یہ میسر نہ ہو تو درخت کی چھال لے کر اسے توڑ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ اسے دو لیٹر پانی میں اتنا پکائیں کہ پانی آدھا رہ جائے۔ پھر چھان لیں۔ اس جوشاندے کے دو اونس جو تقریباً بڑے گھونٹ کے برابر ہوتے ہیں' صبح نہار منہ دیئے جائیں۔ ہر آدھ گھنٹہ بعد ایسی چار خوراکیں دیں۔ اس کے بعد تھوڑا سا کسٹر آئل پلا دیں تاکہ جلاب کے ذریعے کیڑے نکل جائیں۔ اس نسخہ کا سب سے بڑا کمال یہ ہے کہ یہ اس لمبے کیڑے کو بھی نکال دیتا ہے جس کی خباثت کا یہ عالم ہے کہ اگر اس کا کوئی حصہ کٹ کر باہر نکل بھی جائے تو وہ از سر نو نیا جسم بنا لیتا ہے۔ اس کیڑے سے نجات کی ایک ہی صورت ہے کہ اس کا سر نکل جائے اور یہ کام اتنا مشکل ہے کہ عام ادویہ سے ممکن ہی نہیں۔ ہم نے اس جوشاندے میں دار چینی ملائی اور دیتے وقت تھوڑا سا شہد ملا لیا۔ جوشاندہ بدمزا نہ رہا اور اس سے آنتوں میں خیزش بھی نہ ہوئی۔

بچوں کے ''سوکھا'' اور آنتوں کی دق میں بھی ماہرین اس کے جوشاندے کو مفید قرار

دیتے ہیں۔ انار کے چھلکے میں پائے جانے والے الکلائیڈ علیحدہ کر کے خالص صورت میں پیٹ سے کیڑے نکالنے کے لیے ماضی میں مستعمل رہے ہیں' مگر جدید ادویہ آنے کے بعد لوگوں میں اس سے دلچسپی کم ہو گئی' حالانکہ یہ ان سے زیادہ موثر اور محفوظ ہے۔ بنگال کے اطباء انار کے جوس میں لونگ' ادرک اور مازو ملا کر بواسیر کے لیے دیتے ہیں۔ ملیریے اور پرانے بخاروں میں جب مریض کو کمزوری کے ساتھ ہر وقت پیاس لگتی رہتی ہے' انار کا رس پلانا آسان ترین علاج ہے۔ پرانی کھانسی میں گل انار کو خشک کر کے اس کے چار گرین یا 4 گرام دینا مفید ہے۔ انار کے ادھ کھلے پھول سکھا کر ان کی نسوار لینے سے نکسیر ٹھیک ہو جاتی ہے۔ انار کے ساتھ عام گھاس کو پکا کر جوشاندہ بنا لیں اور اس میں تھوڑی سی پھٹکڑی ملا کر غرارے کریں تو گلے کی خرابی دور ہو جاتی ہے۔

پاکستان کے ضلع ہزارہ میں انار کی ایک چھوٹی قسم ''دڑنہ'' برسات کے موسم میں ملتی ہے۔ یہ انار اتنا کھٹا ہوتا ہے کہ اسے کھانا تقریباً ناممکن ہے۔ اسے سکھا کر انار دانہ بنایا جاتا ہے۔ جسے بچھو کے کاٹے کے لیے مفید بتاتے ہیں۔ (بشکریہ قومی صحت لاہور)



انار

خالد محمود جنجوعہ/شکیل احمد

رضوان بازار کے چٹ پٹے کھانوں کا بہت شوقین تھا۔ جوانی میں تو نظام ہضم سب کچھ تحلیل کر دیتا ہے لیکن جب جوانی گزری تو اس کا ہاضمہ اسے تنگ کرنے لگا یہاں تک کہ رات کی نیند حرام ہوگئی۔ ہلکا پھلکا کھانا بھی عذاب جاں بن جاتا۔

اس نے کئی ڈاکٹروں سے علاج کروایا' وقتی افاقہ ہوتا لیکن پھر وہی مصیبت۔ ناچار ہو کر وہ ایک حکیم کے پاس گیا جس نے اسے چند دن کے لیے صرف انار کھانے کو کہا رضوان بڑا حیران ہوا کہ بھلا یہ بھی کوئی علاج ہے لیکن جب اس نے ایک ہفتہ نہار منہ انار کھایا تو اس کا مرض کم ہونے لگا یہاں تک کہ صرف ایک ماہ میں اس کا معدہ تندرست ہو کر فطری فعل سرانجام دینے لگا۔

یہ سچ ہے کہ انار معجزے دکھانے کی صلاحیت رکھتا ہے تب ہی تو یہ ان چند پھلوں میں شامل ہے جن کا ذکر قرآن پاک میں آیا ہے۔

انار کا نباتاتی نام Punica grantatum ہے۔ یہ سرخ یا ہلکے بھورے رنگ کا ہوتا ہے' کسی میں رس بھرے سفید اور کسی میں سرخ رنگ کے دانے ہوتے ہیں جو دراصل بیج ہوتے ہیں۔ انار کا درخت نباتاتی خاندان Punicaceae سے تعلق رکھتا ہے۔ اس کا اصل وطن جنوب مغربی ایشیا ہے لیکن اب اکثر ممالک میں اگتا ہے۔ مغرب میں سپین سب سے زیادہ انار پیدا کرنے والا ملک ہے۔ تقریباً 10,400 سے 22,000 ٹن انار برطانیہ' اٹلی اور فرانس میں برآمد کیا جاتا ہے۔ انار کے پودے پر مئی جون میں پھول آتے ہیں اور اس کا پھل ستمبر اکتوبر میں پکتا ہے۔ نباتاتی لحاظ سے کسی دوسرے خوردنی پھل سے اس کا تعلق نہیں لہٰذا اس پودے میں منفرد اجزاء اور خوبیاں موجود ہیں۔ ایک گرام انار میں مندرجہ ذیل اجزائے ترکیبی پائے جاتے ہیں:

لحمیات	0.003 گرام
چکنائی	0.002 گرام
نشاستہ	0.09 گرام
کیلشیم	0.02ملی گرام
فاسفورس	0.045ملی گرام
فولاد	0.002ملی گرام
سوڈیم	0.02ملی گرام
پوٹاشیم	1.5ملی گرام

تھوڑی مقدار میں حیاتین اے' تھایامین' رائی بوفلیون' نیاسین اور کافی مقدار میں حیاتین سی پایا جاتا ہے۔ انار کے پودے میں بہت سے الکلائیڈ پائے جاتے ہیں۔ خاص کر اس کی جڑ میں مرکبات زیادہ ہیں جن کی مقدار 0.3 تا0.7 فیصد تک ہوتی ہے۔ ان میں پچیس فیصد ٹینی (Tannic) مرکبات ہوتے ہیں۔ پھل کا اوپر کا چھلکا برسوں تک محفوظ رہتا ہے اور اس میں ادویاتی خصوصیات موجود ہیں جن میں پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کی خوبی شامل ہے۔ انار کے دانوں میں پانی' گلوکوز' سٹرک ایسڈ' میلک ایسڈ اور وافر مقدار میں حیاتین سی (اسکاربک ایسڈ) موجود ہوتا ہے۔ سوگرام انار دانہ میں تقریباً 1.09 ملی گرام ایسٹرون بھی ہوتا ہے جو 17بی نا ایسٹرا ڈائیول کا میٹا بولائیٹ ہے۔ یہ عام طور پر پیشاب' بچے دانی اور آنول میں پایا جاتا ہے۔

انار کی جڑ سے حاصل کردہ الکلائیڈ اور ٹینین جراثیم کے بڑھنے کا عمل روکتے ہیں۔ مرکب فولاد کے مرکبات میں اگر انار کی چھال کا مرکب ملا دیا جائے تو سیب کے پودے کے پتوں پر پھپھوندی کی افزائش چوبیس گھنٹوں میں مکمل طور پر رک جاتی ہے۔

انار اور طب یونانی

طب یونانی میں انار دانہ اور اوپر کا چھلکا بطور دوا استعمال ہوتا ہے۔ انار کا جوس شربت بنانے میں استعمال ہوتا ہے جسے شربت انار کہتے ہیں۔ فرانس میں سرخ انار کے جوس سے ایک مشروب تیار کیا جاتا ہے جسے گارڈینا شربت (Gardena Syrup) کہا جاتا ہے۔

انار دانہ دو قسم کا ہوتا ہے' ایک میٹھا ہوتا ہے اور دوسرا کھٹا۔ طبی لحاظ سے دونوں کی خصوصیات کچھ مختلف ہیں:

میٹھا اناردانہ

مقوی قلب وجگر و مولدخون صالح ہے' قلیل الغذا ہے' کثرت استعمال سے نفخ پیدا کرتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ گرم مزاجوں کے لیے عمدہ غذا ہے۔ پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ اعضائے رئیسہ کو تقویت دیتا ہے۔

جڑ کی چھال

اس کی جڑ کا جوشاندہ پیٹ کے کیڑوں کے لیے مفید ہے۔ اس کے اور روغن بیدانجیر بقدر مناسب پلانے سے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔ اس کے پھول' کلیاں اور پتے قبض اور خواتین کی مخصوص بیماریوں میں مفید ہیں۔

کھٹا اناردانہ

کھٹا اناردانہ قابض' مقوی قلب وجگر' تسکین صفرا خون' سینے کی سوزش کو مٹاتا ہے۔ معدہ اور جگر کی گرمی کو تسکین دیتا ہے' صفرا کا مانع ہے۔ متلی اور قے کو روکتا ہے' پیشاب خوب لاتا ہے۔ انار ترش میں انار شیریں کی نسبت قوت زیادہ ہے۔ پیس کر پینا پیٹ کے کیڑوں کو خارج کرتا ہے۔ گرمی کے یرقان میں فائدہ مند ہے۔

آیوروید کے مطابق میٹھا انار فوراً ہضم ہو جاتا ہے اور جسمانی طاقت اور قوتِ یاد داشت میں اضافہ کرتا ہے۔ ساتھ ہی پیاس' جلن' بخار' عارضہ دل اور گلے کی خرابیوں میں مفید ہے۔ یہ منہ سے آنے والی بدبو کو بھی دور کرتا ہے۔ کھٹا میٹھا انار بھوک کو تیز کرتا ہے' قدرے پت پیدا کرتا ہے اور ہلکا بھی ہے۔ صرف کھٹا انار پت کو پیدا کرنے والا اور وات کف کو دور کرنے والا ہوتا ہے۔

مغربی ڈاکٹروں نے بھی اپنی تحقیق کی بنیاد پر انار کی بہت تعریف کی ہے۔ انار کا رس سنگرہنی میں بہت ہی مفید ہے۔ کئی ڈاکٹروں کا بھی تجربہ ہے کہ انار کا رس آنتوں کے عمل کو تیز کر کے معدے کو اپنا کام ٹھیک طرح کرنے کے قابل بناتا ہے۔ خونی دست کے مریض بچوں کو ہمیشہ انار کا رس پلانا چاہیے کیونکہ اس علاج سے سو فیصدی بچے صحت یاب ہوئے ہیں۔

- انار کا رس بخار بھی بھگاتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کے خاتمے کے لیے انار کی چھال کا کاڑھا نہایت مفید علاج ہے۔ اسے بنانے کی ترکیب یہ ہے:

دو تولہ انار کی چھال کوٹ پیس لیں۔ اسے سولہ گنا زیادہ پانی میں ڈال کر کسی برتن میں

آگ پر ابالیں۔ آہستہ آہستہ ہلکی آنچ پر پکاتے رہیں اور جب چوتھائی پانی رہ جائے تو آگ سے نیچے اتار کر چھان لیں اور پھر اس میں چھ ماشہ پہاڑی نمک ملا کر مریض کو پلائیں۔ ایک ہفتہ ہی میں مریض کو انشاء اللہ شفا ہو گی۔

ایک شخص کو پیچش کا مرض ہوا۔ ایلوپیتھی کی' انٹروبایوفارم' اینٹوویکس' کیوفارم' سلفا گوناڈین وغیرہ گولیاں اور ایمیٹین ہائیڈروکلورائیڈ وغیرہ کے انجکشن جب اس کا علاج نہ کر سکے تو اس نے ایک آیورویدک دوائی انار کے رس کے ساتھ پندرہ بیس دن تک لی جس سے بہت فائدہ ہوا۔ اب تک بھی وہ کھانے کے بعد انار کا رس لیتا ہے اور اس وجہ سے کمزوری ہاضمہ اور قبض کی شکایت سے محفوظ ہے۔

تندرستی میں انار کا استعمال ہاضمے کو اور بھی تیز کر دیتا ہے اور اس طرح پیٹ کئی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ انار کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور جسم کے زہریلے مادے باہر نکل جاتے ہیں۔

بھوک نہ لگنے کی شکایت میں انار بہت فائدہ مند ہے۔ ڈاکٹروں نے ایسے کئی بیماروں کو جنہیں بھوک نہیں لگتی تھی' انار کھانے کی صلاح دی اور چند ہی دنوں بعد دیکھا گیا کہ انہیں خوب بھوک لگنے لگی' پاخانہ صاف آنے لگا اور پیٹ میں جو ہلکا ہلکا درد رہتا تھا وہ بھی دور ہو گیا۔ بچوں کو دست آ رہے ہوں تو انار کی کونپلیں پیس کر چٹنی کی طرح بنا لیں اور اسے مناسب مقدار میں شہد کے ساتھ کھلائیں' دست بند ہو جائیں گے۔ یہ نسخہ دن میں چار بار تین تین گھنٹے بعد کام میں لانا چاہیے۔

موسم گرما میں انار کا رس نکال کر اس میں چار گنا زیادہ پانی اور مناسب مقدار میں چینی ملا کر پینے سے جسم کی گرمی دور ہوتی ہے۔ یہ شربت مقوی بھی ہے۔

انار بطور دوا

آب انار سوا کلو لے کر رکھ دیجیے۔ جب تلچھٹ تہ میں بیٹھ جائے تو اسے نتھار لیں پھر پانچواں حصہ قند ملا کر بادیان' 10 ماشہ اضافہ کریں اور بوتل میں بھر کر ایک ہفتہ دھوپ میں رکھیں (بوتل کا تہائی حصہ خالی رہنا چاہیے) بوتل کو روزانہ ہلا دیا کریں۔ ایک ہفتہ بعد چھان کر دوسری بوتل میں بھر لیں اور تین تولے سے نو تولے تک روزانہ پئیں تو بھوک حیرت انگیز طور پر بڑھنا شروع ہو جاتی ہے۔ دل اور باہ کو تقویت پہنچتی ہے۔

اسی سلسلہ میں ایک اور تجربہ بیان کیا جاتا ہے کہ انار کے 14 تولہ رس میں 3 تولہ شکر ملا کر پلانے سے صفرا یا پتہ دستوں کے ذریعے خارج ہو جاتا ہے اور معدے کو تقویت پہنچتی ہے۔ اگر انار کے دانوں کا رس چوسا جائے تو ضعف قلب' ضعف جگر' ذیابیطس' ہر قسم کے بخار خصوصاً صفراوی بخار' دردگردہ' ضعف دماغ' ٹائیفائیڈ' ضعف معدہ وامعاء کو ختم کرتا ہے۔ آنتوں کی دق میں میٹھا انار چوسنا چاہیے۔

انار کھانے کا بہترین وقت دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد ہے۔ انار کے دانے نکالیں' اس پر ذرا سا نمک' کالی مرچ چھڑک لیں اور کھالیں۔ اس طرح ان لوگوں کو جنہیں بدہضمی اور کھانا نہ ہضم ہونے کی شکایت ہو' استعمال کرنے سے خاص فرحت اور توانائی حاصل ہوتی ہے۔ سارا کھانا جگر میں جا کر خون بن جاتا ہے اور اکیس دن کے استعمال سے بدہضمی کی شکایت ایک سال تک کے لیے دور ہو جاتی ہے۔

دماغی کام کرنے والوں کو تیسرے پہر انار کھانا چاہیے۔ تھکن اتارنے' تفریح قلب اور جسمانی توانائی کے لیے بہترین پھل ہے۔ کھانے کا طریقہ مندرجہ بالا ہی ہے لیکن اور بہتر طریقہ یہ بھی ہے کہ دانوں کو کچل کر رس نکالیں' ذرا سی قند ملائیں اور نوش جان کریں۔ یہ رس زندگی اور طاقت بخشے گا۔ جن لوگوں کے زرد چہرے ہوتے ہیں' بدن میں خون کم ہوتا ہے وہ اوپر بتائے ہوئے طریقہ سے انار کا استعمال باقاعدہ کریں تو چہرے کا رنگ نکھر جاتا اور رگوں میں خون دوڑنے لگتا ہے۔

رُبِ انار

انار کے دانے نکال کر قلعی دار برتن میں اچھی طرح کچلیں اور موٹے کپڑے سے چھان لیں۔ اس میں چوتھائی حصہ قند ملا کر پکائیں اور گاڑھا ہونے پر اتارلیں۔ وقت ضرورت ایک سے دو تولہ تک چاٹیں یا پانی میں ملا کر پئیں۔

شربتِ انار

انار کے دانوں کا رس ایک کلو' تین کلو قند سفید ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ قوام بننے پر شربت اتارلیں۔ بوقت ضرورت 2 تولہ سے 4 تولہ تک پانی یا عرق گاؤ زبان میں ملا کر پی لیا کریں۔ یہ شربت نہایت ٹھنڈا اور مفرح ہوتا ہے اور تمام صفراوی شکایتوں میں بہت افاقہ دینے والا ہے۔

...بت انار ترش مرکب

آب انار ترش 2 کلو' پودینہ سبز 10 تولہ' عود خام اور آملہ ہر ایک 7 ماشہ' پوست بیرون ...ڈیڑھ تولہ۔ آب انار کے علاوہ دواؤں کو تھوڑے سے پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور ا... میں آب انار ملا کر سہ چند قند میں شربت کا قوام بنائیں۔ قوام کے آخر میں مصطگی 7 ماشہ پیس ...شامل کریں۔ بوقت ضرورت 2 تولہ سے 4 تولہ تک ملا کر پئیں۔ یہ شربت دل' جگر' معدے کو ...طاقت دیتا ہے' معدے کی گرمی کو زائل کرتا' قے' متلی کو روکتا اور صفرا کا ازالہ کرتا ہے۔

...سفوف انار دانہ

انار دانہ پاؤ کلو' سونٹھ' زیرہ سفید ہر ایک ساڑھے تین تولہ' تربد سفید' زیرہ سیاہ' سماق ...' ہلیلہ زرد' پوست بیہڑہ ہر ایک پونے دو تولے' نمک لاہوری ساڑھے چار تولہ سب کو کوٹ ...چھان کر سفوف بنائیں لیکن سفوف زیادہ باریک نہ ہو۔ اس کی مقدار 9 ماشے ہونی چاہیے' یہ ...معدے اور آنتوں کو قوت دیتا ہے' دستوں کو روکتا اور قبض دور کرتا ہے۔

انار کا چھلکا بھی نہایت قیمتی تاثیرات رکھتا ہے۔ دستوں میں یا مزمن قسم کی پیچش میں اس کا جوشاندہ بہت ہی مفید ثابت ہوتا ہے جس کے بنانے کی ترکیب یہ ہے:

25 تولے پانی' 2 تولے انار کا چھلکا اور 3 ماشے لونگیں یا دار چینی ڈال کر اس کو خوب ...وش دے لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر دن میں تین چار مرتبہ 2 سے لے کر 4 تولے تک پی لیا جائے۔ اگر اس قدر گلا آ جائے کہ حلقوم کا کوا لٹک جائے تو اس صورت میں بھی یہی جوشاندہ کام دے گا مگر اس میں تھوڑی سی تبدیلی دواؤں میں بھی کرنی پڑے گی اور اس کا طریقہ استعمال بھی بدل جائے گا۔

تبدیلی یہ ہوگی کہ اس میں سے دار چینی یا لونگیں نکال دی جائیں اور ایک یا دو ماشہ ...کے قریب پھٹکری ملا دی جائے۔ طریقہ استعمال میں یہ تبدیلی ہوگی کہ اس کی کلیاں اور غرارے ...کیے جائیں گے۔ لیکوریا میں سرنج سے اس پانی کا انجکشن بھی دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ انار کے چھلکے میں بھی فوائد پنہاں ہیں مثلاً اسے سکھا کر اگر سفوف بنا لیا جائے تو اس کا استعمال آنتوں کی مزمن شکایتوں میں بے حد مفید ہے۔ اس کی مقدار خوراک تین ماشے سے زیادہ نہیں ہے اور اسے صبح و شام پانی کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

انار کے کرشمے

اکسیر چشم

میٹھے انار کے دانوں کا پانی نچوڑ کر نکال لیں اور اس کو ایک بوتل میں بند کر کے دھوپ میں رکھ دیں یہاں تک کہ پڑے پڑے گاڑھا ہو جائے۔ دوا تیار ہے۔

ترکیب استعمال: صبح کے وقت یا رات کو سوتے وقت اس میں سے ایک ایک سلائی لگانا ہی کافی ہے۔

فوائد: نظر کی کمزوری کی نہایت اعلیٰ مگر آسان اور ارزاں دوا ہے۔ اس کے چند روز استعمال سے نظر تیز ہو جاتی ہے۔ یہ دوا جتنی پرانی ہوتی ہے، اتنی ہی زیادہ مفید ہوتی ہے۔

دوائے خارش

اگر آنکھوں میں خارش رہتی ہو یا پلکوں کے بال گر گئے ہوں، آنکھیں سرخ سرخ اور بھدی دکھائی دیتی ہوں تو ان امراض کو دور کرنے کے لیے مندرجہ ذیل آسان نسخہ تیار کر لیں:

انار کے دانوں کا پانی تانبے کے کسی برتن میں ڈال کر آگ پر پکائیں۔ جب پانی خوب گاڑھا ہو جائے تو دوا کو نکال کر کسی جست کی ڈبیہ میں سنبھال رکھیں اور رات کو ایک ایک سلائی لگایا کریں۔

امراضِ جگر و معدہ

آبِ انار سوا کلو کسی صاف برتن کے اندر رکھ دیں تاکہ تلچھٹ وغیرہ علیحدہ ہو جائے پھر چھان کر پاؤ بھر مصری اور ایک تولہ سونف پسی ہوئی ملا کر بوتلوں میں بھر دیں مگر تہائی بوتل خالی رکھیں اور دھوپ میں رکھ دیں اور کسی کسی وقت ہلاتے رہیں۔ ایک ہفتہ کے بعد استعمال کریں۔

ترکیب استعمال: خوراک 3 تولہ سے 9 تولہ تک دیں۔

فوائد: یہ دوا بھوک بڑھاتی ہے، دل اور اعضائے رئیسہ کو قوت پہنچاتی ہے، قوتِ باہ بڑھاتی ہے اور چہرے کا رنگ نکھارتی ہے۔

دست

انار کو چھلکے سمیت کوٹ کر پانی نکالیں اور دستوں کے مریض کو 3 تولہ سے 5 تولہ تک

پلائیں۔ دست بہت جلد بند ہو جائیں گے۔

پیٹ درد

انار ترش یا شیریں جو مل سکے، لے کر دانے نکال لیں اور ان میں نمک و مرچ سیاہ پیس کر شامل کریں اور کھلا دیں، کئی قسم کا پیٹ درد فوراً دور ہو جاتا ہے۔

بھوک نہ لگنا

اگر بھوک کم لگتی ہو یا بالکل نہ لگتی ہو تو اس کے لیے بھی انار بہت مفید ہے۔ اس کے لیے بوقت صبح انار کے دانے نمک اور کالی مرچ لگا کر کھائیں۔



انار

فرحت افزا

انار کے بارے میں بچپن سے سنتے آئے ہیں کہ یہ جنتی پھل ہے اور اس کے ہیروں جیسے دانوں میں ایک دانہ جنت کا ہوتا ہے لہٰذا اسے کاٹتے، چھیلتے اور کھاتے وقت بہت احتیاط سے کام لینا چاہئے تاکہ ہم اس مقدس دانے کے حصول میں بامراد ہوں۔ لیکن ایک روایت یہ بھی ہے کہ وہ دانہ صرف قسمت والوں ہی کے ہاتھ آتا ہے یا جنہیں اللہ تعالیٰ اس قابل سمجھے، انہیں عطا کر دیتا ہے۔ روایت کے مطابق ہوتا یوں ہے کہ وہ دانہ کہیں نہ کہیں ضرور گر جاتا ہے اور گرتا بھی ایسی جگہ ہے جہاں سے اٹھانے کو جی نہیں چاہتا، یوں یہ قیمتی دانہ ضائع ہو جاتا ہے لہٰذا انار کو ہمیشہ خاص احتیاط سے کاٹیے اور کھایئے۔

ظاہری خوبصورتی کے ساتھ ساتھ لذت سے بھرپور انار مجسم شفا بھی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اسے موسمِ برسات کے خاص تحفے کی حیثیت سے پیدا فرمایا ہے۔ یعنی یہ اس موسم کے تمام امراض کا علاج ہے۔

انار کا آبائی وطن ایران اور افغانستان ہے۔ وہاں سے یہ برصغیر پہنچا۔ جب آریہ ہندوستان آئے، یہ خود رو پودا یہاں موجود تھا۔ بعض مورخین کا کہنا ہے کہ یہ شفا بخش پودا آریاؤں کے ذریعے یہاں منتقل ہوا۔ چین اور کشمیر میں یہ اب بھی خود رو پودوں میں شمار ہوتا ہے۔ انار کے درخت کی عمر کافی زیادہ ہوتی ہے۔ عام طور پر اپنی پیدائش کے تین چار سال بعد پھل دینے لگتا ہے لیکن ماہرین کے مطابق یہ رسیلا پھل عموماً دس یا بارہ سال بعد لگتا ہے۔ ایک صحت مند درخت چالیس پچاس سال تک پھل دیتا ہے۔

غذا کی صلاحیت

انار کے سو گرام خوردنی حصے میں 78 فیصد رطوبت، 1.6 فیصد پروٹین، 0.1 فیصد چکنائی، 0.7 فیصد معدنی اجزاء، 5.1 فیصد ریشے اور 14.5 فیصد نشاستے پائے جاتے ہیں۔ اس

سو گرام معدنی اور حیاتینی اجزاء میں کیلشیم 10 ملی گرام، فاسفورس 70 ملی گرام، فولاد 0.3 ملی گرام، وٹامن سی 16 ملی گرام اور کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس شامل ہے۔ ایک سو گرام انار انسانی جسم کو 65 حراروں کے مساوی توانائی فراہم کرتا ہے۔

اسہال

انار اسہال کا خاص علاج ہے۔ اس کے مریض کو وقفے وقفے سے تقریباً 50 ملی لیٹر انار کا رس پلایا جائے، تو افاقہ ہوگا۔ اسہال میں انار کا 'ملک شیک' بھی مفید ہے۔ اگر ملک شیک نہ بنانا چاہیں تو انار کا رس دہی میں ملا کر دیں اور چینی کے بجائے نمک اور کالی مرچ شامل کریں۔ یہ محض دوا ہی نہیں مکمل غذا بھی ہے۔

چھوٹے بچوں کو اسہال میں انار کی کونپلوں کی چٹنی بنا کر بھی دن میں تین چار بار دی جاتی ہے۔ اس سے فوری افاقہ ہوتا ہے۔

پیٹ درد

انار (ترش یا شیریں) کے دانے نکالیے، پھر ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر تقریباً 100 گرام کھایئے۔ انشاء اللہ ہر قسم کا پیٹ درد ٹھیک ہو جائے گا۔ اس ضمن میں ہمدرد والوں کی دوا اناریں بھی اکسیر ہے۔

پیچش

پیچش کے مریض کو دن میں دو تین مرتبہ تھوڑا تھوڑا انار کا رس پلائیں یا انار کے دانے کھلا دیں، انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔

جمالگوٹے کا تریاق

انار جمال گوٹے کا تریاق ہے۔ اگر طبیعت دستوں سے نڈھال ہو اور دست کسی طرح رکنے میں نہ آئیں تو مریض کو دس دس منٹ بعد ایک ایک مٹھی انار کے دانے کھلائیں یا ایک ایک گھونٹ انار کا رس پلائیں، افاقہ ہوگا۔ اگر دستوں کے ساتھ خون آتا ہو تو وہ بھی ٹھیک ہو جائے گا۔

یرقان

انار کے پانچ تولہ رس میں رات کو لوہے کا ایک بالکل صاف ٹکڑا ڈال کر رکھ دیں اور صبح نکال کر رس میں مصری اور پانی ملا کر پینے سے چند روز میں یرقان دور ہو کر جگر میں خون

صالح پیدا ہونے لگے گا۔ چہرے کی رنگت سرخ اور خوش نما ہو جائے گی۔

سنگرہنی

انار کا رس اس مرض میں بھی بہت مفید ہے۔

بخار

انار کا رس دافع بخار بھی ہے۔

پیٹ کے کیڑے

اس مرض میں انار کی چھال کا کاڑھا نہایت مفید ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ دو تولہ انار کی چھال کوٹ کر اسے سولہ گنا زیادہ پانی میں ڈال کر ابالیں اور آہستہ آہستہ ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ جب چوتھائی حصہ پانی رہ جائے تو اتار کر ٹھنڈا کر کے چھان لیں اور اس میں چھ ماشے کالا نمک ڈال کر مریض کو پلائیں۔ انشاء اللہ ایک ہفتہ میں شفا نصیب ہو گی۔

بھوک بڑھانے کے لیے

ہاضمے کی صحت اور بھوک بڑھانے میں انار کا جواب نہیں۔ اس پھل کو اپنی روزمرہ غذا میں شامل رکھئے۔ اس سے معدہ صحت مند اور فعال رہے گا۔ جب معدہ ٹھیک ہو گا تو جسم بھی تندرست رہے گا۔ موسم گرما میں انار کا رس لے کر اس میں چار گنا پانی اور چینی ملا کر پینے سے جسم کی گرمی دور ہوتی ہے۔

گردے اور مثانے کی پتھری

کھٹے یا میٹھے دونوں قسم کے انار کے دانے پتھریوں کے علاج کے لیے مفید ہیں۔ دن میں تین بار دانے (بیج) اچھی طرح پیس کر چنے کے شوربے کے ساتھ کھلانے سے گردے اور مثانے کی پتھریاں تحلیل ہو جاتی ہیں۔

دانتوں اور مسوڑھوں کی تکالیف

انار کے خشک چھلکے کا سفوف کالی مرچ اور نمک کے ساتھ بطورِ منجن استعمال کیا جائے تو دانتوں اور مسوڑھوں کی کئی تکالیف سے نجات مل جاتی ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ خون رسنا بند ہو جاتا ہے۔ پائیوریا کا خطرہ لاحق نہیں ہوتا اور دانت موتی کی طرح چمکتے ہیں۔

انجیر

حکیم طارق محمود چغتائی

انجیر کے درخت کا نباتاتی نام Ficus Carica ہے۔ یہ نباتیات کے خاندان توتیہ (moraceac) سے تعلق رکھتا ہے۔ شہتوت، گولر وغیرہ بھی اسی کے رکن ہیں۔ پرانے زمانے میں یہ درخت ہندوستان میں نہیں پایا جاتا تھا اسی لیے اس کا کوئی یقینی نام سنسکرت زبان میں نہیں ملتا۔

انجیر کا اصل خطہ شام، فلسطین اور مصر ہے جہاں یہ جنگلی بھی ملتا ہے اور کاشت کیا ہوا بھی۔ اس کی اوسط اونچائی تیس فٹ ہوتی ہے۔ سال میں دو مرتبہ پھل دیتا ہے۔ ایک خاص قسم کے کیڑے، انجیر تتیے (Fig-wasp) درختوں میں باروری (Fertilization) کے ذمے دار ہوتے ہیں۔ اگر کسی علاقے میں انجیر کا پودا لگانا ہو تو ان کیڑوں کو نئے درختوں تک پہنچانا ضروری ہے ورنہ ان میں پھل نہیں آتے۔

انجیر ایک عمدہ میوہ ہے اسی لیے طویل بیماری کے بعد صحت یابی کے دوران اسے کھانا بہت مفید سمجھا جاتا ہے۔ یہ طبیعت کو نرم اور بدن کو فربہ کرتا ہے۔ خشک پھل میں پچاس فیصد سے زائد شکر ہوتی ہے اس کے علاوہ تھوڑی مقدار میں میلک، اسیٹک اور سائٹرک تیزاب (Acid) بھی ملتے ہیں۔

ایک بہت اہم خامرہ، فیسین (Ficin) اس میں پایا جاتا ہے جو ملین ہے اور معدے کے امراض میں فائدہ بخش۔ یہ پھل گردوں کو صاف کرتا ہے اور ریگ مثانہ کو نکالتا ہے۔ جسم پر پھوڑے پھنسی نکل آئیں تو انجیر یا اس کا شربت فائدہ دیتا ہے۔ ایک حدیث میں ہے کہ انجیر بواسیر کا قاطع اور نقرس کو نافع ہے۔

انجیریوں تو ملک شام اور فلسطین کا پودا ہے لیکن تقریباً ڈھائی سے تین ہزار سال قبل اسے اٹلی کے مختلف علاقوں میں پہنچا دیا گیا جہاں یہ بہت جلد پھیل گیا۔ اٹلی، یونان اور جنوبی

یورپ کے ممالک میں انجیر کے درخت اور باغات اتنے عام ہو گئے کہ اس کا تذکرہ وہاں کی تہذیب اور ادب میں کیا جانے لگا۔ مشہور مفکر افلاطون کو انجیر اتنے پسند تھے کہ اس کا نام فائلو سوکوس (Philoskos) پڑ گیا جس کے معنی انجیر کے عاشق کے ہیں۔ فائلو کے معنی پسندیدگی کے ہیں اور سوکوس یونانی زبان میں انجیر کو کہتے ہیں۔ یہی حرف لفظِ فلاسفر کی بنیاد بنا۔

ایک زمانے میں ایتھنز کے شہری پکے ہوئے انجیر کی تلاش میں رہتے اور ایک دوسرے کو اس کی خبر دیا کرتے تھے۔ لہٰذا ایسے لوگوں کو مقامی زبان میں سوکوپنتی یعنی انجیر کی خبر دینے والا کہا جاتا تھا۔ یہ لفظ بعد میں انگریزی زبان میں Sycophant بن گیا جس کے معنی خوشامدی یا چاپلوس کے لیے جاتے ہیں۔

انجیر کے درخت اور باغات بحیرہ روم کے چہار جانب مختلف ملکوں میں پائے جاتے ہیں' ایران اور افغانستان میں بھی ان کی کاشت ہوتی ہے۔ برصغیر میں خشک انجیر افغانستان سے برآمد کیا جاتا ہے کیونکہ یہاں اچھی قسم کا انجیر پیدا نہیں ہوتا لیکن اس کی جنس یعنی Ficus کے دوسرے درخت اور پودے برصغیر میں بہت عام ہیں جیسے برگد' گولر' پیپل اور پاکر وغیرہ۔ ایک اور پودا جو ربر پلانٹ کہلاتا ہے' وہ بھی اسی جنس کا پودا ہے اور آج کل گھروں کی زینت کے لیے لگایا جاتا ہے۔ اس کا اصطلاحی نام Ficuselastica ہے۔ اس سے کسی زمانے میں آسام میں ربڑ نکالا جاتا تھا لیکن جب سے برازیل کا پودا Hevea brasiliensis ربڑ کا صنعتی ذریعہ بنا ہے آسام کے پودے کی اہمیت ختم ہوگئی ہے۔

یہ واضح کرنا بھی مناسب ہوگا کہ یوں تو Ficus جنس کے بہت سے پودے انگریزی میں Fig کہلاتے ہیں لیکن اصلی فگ انجیر ہی ہے۔ مہاتما بدھ نے جس درخت کے نیچے بیٹھ کر نروان حاصل کیا تھا وہ پیپل کا درخت تھا یعنی Ficus religiosa ۔ اس کو جناب عبداللہ یوسف نے اپنے انگریزی کے قرآن شریف میں Ficus indica لکھا ہے جو نباتاتی اعتبار سے صحیح نہیں۔ پیپل کے درخت کا اصل وطن یوں تو ہندوستان ہے لیکن دورِ قدیم میں اس کا عرب ملکوں میں پایا جانا عین ممکن ہے۔ ہوسکتا ہے کہ انجیر سے جنس ملنے کی بنا پر پیپل اور اسی قسم کے دوسرے اشجار کو بھی عرب میں سامی یا عربی زبانوں میں 'تین' کہا جاتا ہو۔ بہرحال نباتاتی اعتبار سے اصل 'تین' Ficus carica ہے اور 'تین' کی اہمیت ہر اعتبار سے تسلیم شدہ ہے اسی لیے اس کی قسم قرآن کریم میں کھائی گئی ہے۔

(دیکھئے سورۃ التین)

قرآن' حدیث اور سائنس کی تحقیقات

انجیر بنیادی طور پر مشرق وسطیٰ اور ایشیائے کوچک کا پھل ہے۔ اب یہ برصغیر میں بھی پایا جاتا ہے مگر مسلمانوں کی ہند میں آمد سے پہلے اس کا سراغ نہیں ملتا۔ اس لیے یقین کیا جاتا ہے کہ عرب سے آنے والے مسلمان اطباء یا ایشیائے کوچک سے آنے والے منگول اور مغل اسے یہاں لائے۔ کئی سو سال گزر جانے کے باوجود برصغیر میں اس کی اتنی کاشت نہیں ہوتی کہ مقامی ضروریات کو پورا کر سکے۔ ایک تحقیق کے مطابق اس کا پودا سب سے پہلے سمرنا میں ملتا تھا اور وہاں سے مختلف ممالک میں لایا گیا۔ اس کی پیدائش کے مشہور مراکز ترکی' اطالیہ' اسپین' پرتگال' ایران' فلسطین' شام اور لبنان ہیں۔ پاکستان میں چترال اور ہنزہ کے علاقے ہیں۔ چترال کے درخت سال میں دو مرتبہ پھل دیتے ہیں۔ ان کی انجیر بڑی اور سفید ہوتی ہے جبکہ دوسرے مقامات کا پھل نیلگوں ہوتا ہے۔

مفسرین کا خیال ہے کہ زمین پر انسان کی آمد کے بعد اس کی افادیت کے لیے سب سے پہلا درخت جو معرض وجود میں آیا وہ انجیر کا تھا۔ ایک کہانی یہ بھی ہے کہ حضرت آدمؑ اور حضرت حوا علیہ السلام نے اپنی ستر پوشی کے لیے انجیر کے پتے استعمال کیے۔ پھلوں میں یہ سب سے نازک پھل ہے۔ پکنے کے بعد پیڑ سے خودبخود گر جاتا ہے اور اسے اگلے دن تک محفوظ رکھنا ممکن نہیں ہوتا۔ حتیٰ کہ فریج میں رکھنے کے باوجود یہ تھوڑی دیر بعد پھٹ کر ٹپکنے لگتا ہے۔ اس کے استعمال کی بہترین صورت اسے خشک کرنا ہے۔ انجیر کو خشک کرنے کے دوران اسے جراثیم سے پاک کرنے کے لیے گندھک کی دھونی دیتے ہیں اور آخر میں نمک کے پانی میں ڈبوتے ہیں تاکہ نرم اور ملائم رہے کیونکہ نمک بھی محفوظ کرنے والی ادویہ میں شامل ہے۔

انجیر کے درخت کی چھال' پتے اور دودھ ادویہ میں استعمال ہوتے ہیں۔ عام لوگ اس کی علاجی اہمیت سے اتنے آگاہ نہیں جتنا کہ وہ اسے بطور پھل اور وہ بھی موسم سرما میں جانتے ہیں۔ اطبائے قدیم کے ہاں انجیر کا استعمال عہد رسالت حضرت محمد ﷺ کے بعد سے شروع ہوتا ہے' البتہ یونان میں بقراط نے اس کا سرسری سا ذکر کیا ہے اور تورات میں فصل کے طور پر مذکور ہے۔

اس کی دو اہم قسمیں دستیاب ہیں۔ ایک وہ جسے لوگ باقاعدہ کاشت کرتے ہیں اور جو بستانی کہلاتی ہے' دوسری خود رو جنگلی کہلاتی ہے۔ جنگلی حجم میں چھوٹی اور ذائقہ میں اتنی لذیذ نہیں ہوتی جبکہ بستانی میں کاشتکاروں نے مختلف تجربات سے لذیذ قسمیں پیدا کر لی ہیں۔

قرآن مجید کا ارشاد

انجیر کا ذکر قرآن مجید میں صرف ایک ہی جگہ مگر بھرپور ہے:

''انجیر کی قسم اور زیتون کی۔ اور طور سینین کی۔ اور اس امن والے شہر کی کہ ہم نے انسان کو بہت اچھی صورت میں پیدا کیا ہے۔ (سورۃ التین)

حضرت براء بن عازبؓ روایت فرماتے ہیں کہ سفر کے دوران کی نمازوں میں نبی کریم ﷺ ایک رکعت میں سورۃ التین ضرور تلاوت فرماتے تھے۔

امام مالک رحمتہ اللہ علیہ کا خیال ہے کہ تلاوت میں اس کی پسندیدگی سورۃ کے صوتی اثرات کی وجہ سے تھی جبکہ اس کے معانی کی اہمیت کو فراموش نہیں کیا جا سکتا۔ مفسرین کے گروہ کا خیال ہے کہ یہ سورۃ تاریخ کے مختلف ادوار کی نشاندہی کرتی ہے۔ انجیر سے مراد وہ وقت ہے جب انسان زمین پر آباد ہوا اور اسے تن ڈھانپنے کے لیے انجیر کے پتے استعمال کرنے پڑے۔

حافظ اسماعیل ابن کثیرؒ نے تحقیق کی ہے کہ انجیر سے مُراد دمشق اور اس کا پہاڑ ہے جبکہ انہی نے عبداللہؓ بن عباس کی ایک روایت بیان کی ہے کہ انجیر سے مراد حضرت نوحؑ کی وہ مسجد ہے جو جودی پہاڑ پر بنائی گئی۔ مجاہد بھی اس مسجد کو انجیر سے استعارہ قرار دیتے ہیں جبکہ قتادہؒ زیتون سے مراد بیت المقدس کی مسجد اقصیٰ لیتے ہیں۔ مجاہدؒ اور عکرمہؒ اس سے خالص زیتون کا پھل مراد لیتے ہیں۔ تفسیری اشارات کے علی الرغم اگر سیدھی بات دیکھیں تو اللہ تعالیٰ نے انجیر کو اتنی اہمیت عطا فرمائی کہ اس کی قسم کھائی جس کا واضح مطلب یہی ہے کہ اس کے فوائد کا کوئی شمار نہیں۔

ارشادات نبویؐ

حضرت ابوالدرداءؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ کی خدمت میں کہیں سے انجیر سے بھرا ہوا تھال آیا۔ انہوں نے ہمیں فرمایا ''کھاؤ!'' ہم نے اس میں سے کھایا۔ پھر ارشاد فرمایا ''اگر کوئی کہے کہ کوئی پھل جنت سے زمین پر آ سکتا ہے تو میں کہوں گا کہ وہ یہی ہے کیونکہ بلاشبہ یہ جنت کا میوہ ہے، اس میں سے کھاؤ کہ یہ بواسیر کو ختم کر دیتا ہے اور گنٹھیا (جوڑوں کے درد) میں مفید ہے۔''

انجیر کو بطور پھل اللہ تعالیٰ نے بڑی اہمیت دی اور نبی ﷺ اسے جنت سے آیا ہوا میوہ قرار دینے کے بعد ارشاد فرماتے ہیں کہ یہ بواسیر کو ختم کر دیتی ہے۔ علمی لحاظ سے یہ ایک بڑا

املان ہے جو عام طور پر علم طب میں فاضل اطباء بڑی مشکل سے کرتے ہیں۔

کتب مقدسہ میں انجیر کی اہمیت

تورات اور انجیل میں انجیر کا ذکر مختلف مقامات پر 49 مرتبہ آیا ہے۔

تب درختوں نے انجیر کے درخت سے کہا کہ تو آور ہم پر سلطنت کر، انجیر کے درخت نے کہا کیا میں اپنی مٹھاس اور اچھے اچھے پھلوں کو چھوڑ کر درختوں پر حکمرانی کرنے جاؤں؟ (قضاۃ 11-9:10)

اسی ضمن میں زیتون اور انجیر کا ذکر پھر ملتا ہے۔

انجیر کے درختوں میں ہرے انجیر پکنے لگے اور تاکیں پھوٹنے لگیں۔ ان کی مہک پھیل رہی ہے۔ (غزل الغزلات 3:13)

یرمیاہ کو جب شاہ بابل اسیر کر کے لے گیا تو اسے خداوند کا جلال نظر آیا اور گفتگو کی جو تفصیل اس نے بیان کی اس میں مثال کے لیے انجیر کا پھل استعمال ہوا۔ اچھے انجیر کی مثال نیک لوگوں سے دی گئی اور ٹوکرے میں خراب انجیروں سے مراد نافرمان لوگ تھے جن سے سایہ ایزدی اٹھ جائے گا۔

تب ہر آدمی اپنی تاک اور انجیر کے درخت کے نیچے بیٹھے گا اور ان کو کوئی نہ ڈرائے گا۔ (میکاہ 4:4)

حضرت عیسیٰؑ کی بیعت میں ان کے حواریوں میں سے مرقس اپنے ایک سفر کی روداد بیان کرتا ہے:

دور سے انجیر کا ایک درخت جس میں پتے تھے، دیکھا گیا شاید اس میں کچھ ہے، مگر جب اس کے پاس پہنچا تو پتوں کے سوا کچھ نہ پایا کیونکہ انجیر کا موسم نہ تھا۔

محدثین کے مشاہدات

حافظ ابن قیمؒ لکھتے ہیں کہ انجیر ارض حجاز اور مدینہ میں نہیں ہوتی بلکہ اس علاقہ میں عام پھل صرف کھجور ہی ہے، لیکن اللہ تعالیٰ نے کتاب جلیل میں اس کی قسم کھائی ہے۔ یہ اس امر کی بلاشبہ دلالت کرتا ہے کہ اس سے حاصل ہونے والے افادے اور منافع بے شمار ہیں۔

انجیر کی بہترین قسم سفید ہے۔ یہ گردے اور مثانے سے پتھری کو ریزہ ریزہ کر کے نکال سکتی ہے، بہترین غذا ہے اور زہروں کے اثرات سے بچاتی ہے۔ حلق کی سوزش، سینے کے

بوجھ، پھیپھڑوں کی سوجن میں مفید ہے۔ جگر اور تلی کو صاف کرتی اور بلغم کو پتلا کر کے نکالتی ہے۔ اس کا گودا بخار کے دوران مریض کے منہ کو خشک ہونے نہیں دیتا۔ جالینوس نے کہا ہے کہ انجیر کے ساتھ جوز اور بادام شامل کر لیے جائیں تو یہ خطرناک زہروں سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔ نمکین بلغم کو پتلا کر کے نکالتی ہے۔ اس لحاظ سے چھاتی کی پرانی سوزشوں میں مفید ہے۔ جگر اور مرارہ میں اٹکے ہوئے پرانے سدوں کو نکالتی ہے۔ گردوں اور مثانے کی سوزش کے لیے مفید ہے۔

انجیر کو نہار منہ کھانا عجیب وغریب فوائد کا حامل ہے کیونکہ یہ آنتوں کے بند کھولتی ہے اور پیٹ سے گیس نکالتی ہے۔ اس کے ساتھ اگر بادام بھی کھائے جائیں تو پیٹ کی اکثر بیماریاں دور بھاگتی ہیں۔ فوائد کے لحاظ سے انجیر شہتوت سفید کے قریب ہے بلکہ اس سے افضل ہے کیونکہ شہتوت معدے کو خراب کرتا ہے۔ امام محمد بن احمد ذہبیؒ فرماتے ہیں کہ انجیر میں تمام دوسرے پھلوں کی نسبت بہتر غذائیت موجود ہے۔ یہ پیاس بجھاتی، آنتوں کو نرم اور بلغم نکالتی ہے۔ پرانی بلغمی کھانسی میں مفید ہے، پیشاب آور ہے، آنتوں سے قولنج اور سدوں کو دور کرتی ہے۔ اس سے آنتوں کی غلاظت نکل جاتی ہے اور ان کا فعل اعتدال پر آ جاتا ہے۔ ساتھ جوز اور بادام ہوں تو اور بہتر ہے۔

کیمیاوی ساخت

انجیر کی کیمیاوی ساخت موسم کے مطابق مختلف ہوتی ہے۔ فروری کے ابتدائی دنوں میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے جبکہ اس ماہ کے آخر میں رطوبت کم ہوتی ہے۔ اپریل کی فصل میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے جبکہ کچی انجیر میں اور زیادہ ہوتی ہے۔

انجیر کی عمدہ ترین قسم سرنا سے آتی ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ اس کی مٹھاس دو قسم کی ہے۔ ایک وہ مٹھاس ہے جو دوسری مٹھاسوں کو گلا سکتی ہے یعنی جسم میں جانے کے بعد وہاں موجود زائد شکر کو گلا دیتی ہے۔ دوسرے الفاظ میں یہ پھل ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ جوں جوں انجیر درخت پر پکتی ہے اس میں مٹھاس کم ہونے لگتی ہے۔ اس میں موجود کیمیائی اجزا کا تناسب یوں ہے:

لحمیات 1.5 ملی گرام۔ نشاستہ 15.0 ملی گرام۔ حدت کے حرارے 66 ملی گرام۔ سوڈیم 24.6 ملی گرام۔ پوٹاشیم 288 ملی گرام۔ کیلشیم 8.05 ملی گرام۔ میگنیشیم 26.2 ملی گرام۔ فولاد 1.18 ملی گرام۔ تانبہ 0.07 ملی گرام۔ فاسفورس 26 ملی گرام۔ گندھک 22.9 ملی گرام اور

کلورین 7.1 ملی گرام۔

ایک سو گرام خشک انجیر میں عام کیمیات کا مندرجہ بالا تناسب اسے ایک قابل اعتماد غذا بنا دیتا ہے۔ اس میں کھجور کی طرح سوڈیم کی مقدار کم اور پوٹاشیم زیادہ ہے۔ ایک سو گرام انجیر سے حرارت کے 66 حرارے حاصل ہوتے ہیں۔ حراروں کی یہ مقدار اس عام خیال کی نفی کرتی ہے کہ کھجور یا انجیر تاثیر کے لحاظ سے گرم ہوتے ہیں۔ اس میں وٹامن اے اور سی خاصی مقدار میں موجود ہے جبکہ بی اور ڈی معمولی مقدار میں ہوتے ہیں۔ اس میں خوراک کو ہضم کرنے والے، جوہروں کی تینوں اقسام یعنی نشاستہ کو ہضم کرنے والے لحمیات کو ہضم کرنے والے اور حیاتین اے اور سی اور چکنائی کو ہضم کرنے والے (Lipase Cravin) ایک عمدہ تناسب میں پائے جاتے ہیں۔ یوں انجیر خوراک ہضم کرنے کے لیے بہترین مددگار ہے۔ اس میں گلوکوز، چکنائی، گوند اور معدنی نمک جبکہ انجیر کے دودھ میں لحمیات کو ہضم کرنے والا جوہر بھی ملتا ہے۔ حال ہی میں کیمیا دانوں نے اس میں ایک جوہر، Bromelain دریافت کیا ہے جو بلغم پتلا کر کے نکالتا اور التہابی سوزشیں کم کرتا ہے۔ یہ جوہر اناناس اور پپیتہ میں بھی ملتا ہے۔

اطبائے قدیم کے مشاہدات

مختلف طبی شعبوں کی تحقیقات کے مطابق انجیر ملین ہے، مدرالبول ہے اس لیے پرانے قبض، کھانسی اور رنگ نکھارنے کے لیے مفید ہے۔ پرانے قبض کے لیے روزانہ پانچ دانے کھانے چاہئیں جبکہ موٹاپا کم کرنے کے لیے تین دانے بھی کافی ہیں۔ اطباء نے چیچک کے علاج میں بھی انجیر کا ذکر کیا ہے۔ چیچک یا دوسری متعددی بیماریوں میں انجیر چونکہ جسم کی قوت مدافعت بڑھاتی اور سوزشوں کی ورم کم کرتی ہے اس لیے سوزش خواہ کوئی بھی ہو انجیر کے استعمال کا جواز موجود ہے۔

طبِ یونانی کے مشہور نسخے

سفوفِ برص کا جزو عامل انجیر ہے۔ پوست انجیر کو عرق گلاب میں کھرل کر کے برص کے داغوں پر لگایا جاتا ہے جبکہ آدھی چھٹانک انجیر کھانے کو بھی دی جاتی ہے۔

حکیم نجم الغنی خان نے اسے ملین، ریاح کو تحلیل کرنے والا قرار دیا ہے۔ یہ جگر اور تلی کو قوت دیتی ہے اور ورم کو دور کرتی ہے۔ سینے میں درد کو نافع ہے، مرگی، فالج، خفقان اور دمہ میں مفید ہے، زیادہ مقدار میں دست آور ہے، سدے دور کرتی ہے۔ بواسیر کو مناتی ہے، گردوں کے

دبلے پن کو دور کرتی ہے۔

ایک دوسرے نسخے کے مطابق انجیر اور کلونجی نہار منہ کھانے سے اس دن زہروں کا اثر نہیں ہوتا۔ جو کا آٹا اور انجیر ملا کر دینے سے متعدد دماغی امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔ میتھی کے بیج، انجیر اور پانی کو پکا کر خوب گاڑھا کر لیں، اس میں شہد ملانے سے کھانسی کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ یہ دمے اور بلغمی پیاس میں بھی مفید ہے۔

انجیر کھانے سے حیض کے خون میں اضافہ ہوتا ہے اور دودھ زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ وید کہتے ہیں کہ انجیر کھانے سے چہرے پر نکھار آتا ہے، باؤ گولہ کو نافع ہے اور حواس خمسہ کو قوت ملتی ہے۔ اس کے گودے کو شکر اور سرکے کے ساتھ پیس کر بچوں کو چٹانے سے نرخرے کا ورم اتر جاتا ہے اور کمر کا درد جاتا رہتا ہے۔

انجیر کے درخت کے دودھ میں روئی بھگو کر دانت کے سوراخ میں رکھیں تو درد مٹ جاتا ہے۔ انجیر کے جوشاندے سے کلی کرنے سے مسوڑھوں اور گلے کی سوزش کم ہو جاتی ہے۔ اس کے دودھ میں جو کا آٹا گوندھ کر برص پر لگانے سے اس کا بڑھنا رک جاتا ہے۔ چہرے کے داغوں پر بھی اس کا لگانا مفید ہے۔ اس کے درخت کی چھال کی راکھ کو سرکے میں حل کر کے ماتھے پر لگانے سے سر درد جاتا رہتا۔ سوکھے انجیر پانی میں پیس کر اس کو پٹھوں کی اکڑن والی جگہ پر لیپ کریں تو پٹھوں کی اکڑن جاتی رہتی ہے۔ اسی طرح کا لیپ جوڑوں کے درد میں بھی مفید ہے۔

جدید مشاہدات

ممتاز ڈاکٹر ندکارنی نے انجیر کے فوائد کا خلاصہ کرتے ہوئے بتایا ہے کہ یہ بھوک لگانے والی اور مخرج بلغم ہے۔ انجیر کے دودھ میں غذا ہضم کرنے والے جوہر (Papaine) ہوتے ہیں جو غذا میں موجود نشاستہ کو منٹوں میں ہضم کر دیتے ہیں، ان فوائد کے ساتھ ساتھ انجیر میں بڑی عمدہ غذائیت بھی موجود ہے۔

گردوں، مثانے اور پتے میں پتھری پیدا ہونے کے اسباب کا لمبا قصہ ہے بلکہ ماہرین ابھی تک اس امر پر متفق نہیں کہ ان کا اصل سبب کیا ہے۔ کہتے ہیں کہ پتے کی پتھری یا اس میں سوزش عام طور پر ایسی خواتین کو ہوتی ہے جن کی عمر چالیس سال سے زائد موٹی، بدہضمی میں ہمیشہ مبتلا اور بچوں والی ہوتی ہے۔ جس خاتون میں یہ پانچوں چیزیں ہوں اور وہ پیٹ درد اور بدہضمی کی شکایت لے کر آئے ڈاکٹر اسے عام طور پر التہاب مرارہ (Cholecystitis) تشخیص

تے ہیں۔

پتے کی سوزش ختم کرنے اور اس سے صفرا کے اخراج کو بڑھانے کے لیے متعدد ادویہ موجود ہیں مگر ایسا کوئی واقعہ علم میں نہیں کہ کسی مریض کو مستقل فائدہ ہوا ہو۔ پتے کی سوزش کا صرف ایک علاج ہے اور وہ یہ کہ اسے آپریشن کے ذریعے نکال دیا جائے، اس کے بعد بدہضمی ایک دوسری صورت میں عمر بھر کی رفیق بنتی ہے۔ گردوں میں پتھری یا جوڑوں کے درد کا اصل باعث جسم میں Oxalates & Urates کی زیادتی ہے۔ یہ کیمیاوی نمک بدہضمی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں اور اخراج کے دوران گردوں میں رک کر وہاں پتھری بنا دیتے ہیں۔ اس غرض کے لیے پہلے لیتھیم سائٹریٹ (Lithum Citrate) ایجاد ہوا جسے لوگ گھول کر فروٹ سالٹ کے مانند پیتے تھے۔

اب انگلستان کی ویلکم کمپنی نے زائیلورک گولیاں تیار کی ہیں جن کے کھانے سے یوریٹ اور آکسلیٹ خارج ہوتے ہیں۔ اس علاج کے دوران مریض کو گوشت، انڈا، کلیجی، گردے، مغز، چاول، ساگ اور ٹماٹر کھانے سے منع کر دیا جاتا ہے کیونکہ یہ نمکیات ان غذاؤں میں ہوتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ یہ نمکیات جب پیشاب کے راستے خارج ہوتے ہیں تو ان کی سفیدی علیحدہ نظر آتی ہے، اس سفیدی کو ان پڑھ معالجوں اور اشتہاری حکیموں نے جریان کا نام دیا ہے حالانکہ اس دہشت ناک تشخیص کی اصلیت مریض کا پیشاب ٹیسٹ کروا کر معلوم کی جا سکتی ہے۔

پتے کی خرابیوں اور گردے کی پتھری کے علاج میں یوریٹ نکالنے کے متعدد ذریعے اختیار کیے جاتے ہیں مگر ایک اہم بات یہ ہے کہ عمل انہضام کو ایسا درست کیا جائے کہ آکسلیٹ اور یوریٹ پیدا ہی نہ ہوں اور یہ مقصد کسی جدید دوائی سے پورا نہیں ہو سکتا۔ اللہ تعالیٰ نے جب انجیر کی قسم کھائی تو پھر اس کے اثرات کے لیے شاندار ہونا ضروری ہو جاتا ہے...... انجیر وہ منفرد دوائی ہے جو ہاضمے کو ٹھیک کر کے صحیح نتیجہ دیتی ہے۔

ایک خاتون کو پتے کی پرانی سوزش تھی۔ ایکسرے پر متعدد پتھریاں پائی گئیں۔ ڈاکٹر نے اسے آپریشن کا مشورہ دیا، وہ درد سے مرنے کو تو تیار تھی مگر آپریشن کروانے پر آمادہ نہ تھی۔ اس مجبوری کے لیے کچھ کرنا ضروری ٹھہرا۔ چونکہ نبی کریم ﷺ نے کلونجی کو ہر مرض کی شفا قرار دیا ہے اس لیے کاسنی اور کلونجی کا مرکب صبح نہار منہ چھ دانے خشک انجیر کے ساتھ کھانے کو کہا گیا۔ دو ماہ کے اندر خاتون کی نہ صرف یہ کہ پتھریاں نکل گئیں بلکہ سوزش بھی جاتی رہی۔ علامات ختم

ہونے کے ایک ماہ بعد کے ایکسرے سے پتہ مکمل طور پر صحت مند پایا گیا۔

یہ اتفاق نہیں بلکہ حقیقت ہے کہ انجیر بلاشبہ خوراک کو مکمل ہضم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ درد جہاں پر بھی ہو' اسے دور کرتی ہے' جھلیوں کی جلن کو رفع اور پیٹ کو چھوٹا کرتی ہے۔ بھارتی طبی ماہرین بھی متفق ہیں کہ انجیر پتھری کو ختم کر سکتی ہے۔

ڈاکٹر ندکارنی تجویز کرتا ہے کہ تازہ انجیروں کو رات شبنم میں رکھ کر کسی مٹھاس اور باداموں کے ساتھ اگر صبح نہار منہ کھایا جائے تو یہ منہ کے زخموں' زبان کی جلن اور جسم کی حدت کو پندرہ دن میں ٹھیک کر دیتی ہے یہی نسخہ ہمارے محدثین کرام پچھلے تیرہ سو سال سے بیان کرتے آئے ہیں۔

انجیر اور بواسیر

نبی کریم ﷺ نے انجیر کے فوائد میں دو اہم ارشادات فرمائے ہیں:

''ایک تو یہ بواسیر کو ختم کر دیتی ہے اور دوسرا جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔''

اسماعیل جرجانی اور ابن البیطار طبیب ہیں جنہوں نے خون کی نالیوں پر انجیر کے اثرات کی وضاحت کی ہے۔ بواسیر کے تین اہم اسباب ہیں: پرانی قبض' تبخیر معدہ اور کرسی نشینی۔ ان چیزوں سے مقعد کے آس پاس کی اندرونی اور بیرونی وریدوں میں خون کا ٹھہراؤ ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ رگیں پھول کر مسوں کی صورت میں باہر نکل آتی ہیں یا اندر کی طرف رہتی ہیں۔ بعض لوگوں کی بواسیر بیک وقت اندرونی اور بیرونی ہوتی ہے۔ فضلے کی نالی پر جب دباؤ پڑتا ہے تو اس کے ساتھ خون کی نالیوں میں بھی دباؤ بڑھتا ہے۔ چونکہ یہ پہلے پھولی ہوتی ہیں اس لیے پھٹ جاتی ہیں اور خون بہنے لگتا ہے۔

یہ عمل عام طور پر بیت الخلاء میں اجابت کے دوران ہوتا ہے۔ ہماری خوش قسمتی ہے کہ اسلام نے حوائج ضروریات سے فراغت کے بعد ہمیں پانی سے طہارت کی ہدایت کی ہے' اس کے نتیجے میں خون جلد بند ہو جاتا ہے اور عام طور پر زخم پر نہ تو سوزش ہوتی ہے اور نہ ہی پھوڑا بنتا ہے کیونکہ زخم دن میں کئی بار دھل جاتا ہے۔ یہ اسلامی عمل کرنا تندرست زندگی گزارنے کا بہترین طریقہ ہے۔ تاہم ان تمام مسائل کا ایک آسان' مستقل حل انجیر ہے۔ انجیر پیٹ میں تبخیر ہونے ہی نہیں دیتی' قبض کو توڑ دیتی ہے' خون کی نالیوں سے سدے نکالتی اور ان کی دیواروں کو صحت مند بناتی ہے۔ میں نے اس مسئلے پر طویل عرصہ تحقیقات کی۔

نتائج کے مطابق ایک لمبا عرصہ انجیر کھانے کے بعد بواسیر کے مسے خشک ہو گئے۔ عام طور پر یہ عرصہ چار ماہ سے دس ماہ تک محیط ہوتا ہے۔ جن لوگوں کو تکلیف زیادہ تھی انہیں صبح نہار منہ شہد کے شربت کے ساتھ پانچ سے چھ دانے خشک انجیر کھانے کو دیے گئے۔ جنہیں تکلیف کم تھی اور بدہضمی زیادہ ان کو ہر کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے انجیر کھلائی گئی اور جن کو صرف پیٹ میں بوجھ ہوتا تھا ان کو کھانے کے بعد انجیر کھانی تھی۔ الحمد اللہ! نتائج شفا بخش نکلے۔

حافظ ابن قیمؒ نے حدیث شریف کی تشریح میں بڑا خوبصورت جملہ کہا ہے:

''انجیر نہار منہ کھانے کی تاثیر عجیب وغریب ہے''

انجیر پرانے قبض کا بہترین علاج ہے۔ اس کے گودے میں پایا جانے والا دودھ ملین ہے اور اس میں پائے جانے والے چھوٹے چھوٹے دانے پیٹ کے حموضات میں پھول کر آنتوں میں حرکات پیدا کرنے کا باعث ہوتے ہیں۔ پرانے قبض کے مریض اگر کچھ دن باقاعدہ انجیر کھائیں اور بیت الخلاء جانے کا وقت مقرر کریں تو یہ تکلیف ہمیشہ کے لیے رخصت ہوسکتی ہے۔

جن لوگوں کی آنتوں میں ہمیشہ سڑاند رہتی ہے ان کے لیے انجیر سے بہتر کوئی دوائی موجود نہیں۔ اس کی فعالیت کا اندازہ اس امر سے لگایا جا سکتا ہے کہ اگر اسے پیس یا گھوٹ کر کے کچے گوشت پر لیپ کر دیا جائے تو گوشت دو گھنٹوں میں اتنا گل جاتا ہے کہ اسے انگلیوں سے توڑا جا سکتا ہے۔

انجیر خون کی نالیوں میں جمی ہوئی غلاظتوں کو نکال سکتی ہے' اسی افادیت کی وجہ سے حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بواسیر میں پھولی ہوئی وریدوں کی اصلاح کے لیے اس کے استعمال کا حکم فرمایا۔ اکثر اوقات بلڈ پریشر میں زیادتی خون کی نالیوں میں موٹائی آ جانے سے ہوتی ہے۔ انجیر اس مشکل کا بہترین حل ہے کیونکہ یہ جسم سے چربی گلا کر نکال سکتی ہے۔ بڑھاپے میں جب خون کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں اور اعضاء میں بھی فالج کی سی کیفیت ہوتی ہے تو ایسے میں انجیر اکسیر کا درجہ رکھتی ہے مگر شرط یہ ہے کہ مریض ایک کثیر مقدار پانچ چھ مہینے مسلسل استعمال کرے۔

گردوں کے خراب ہونے کے متعدد اسباب ہیں۔ اس مرض کی اندرونی صورت یہ ہوتی ہے کہ خون کی نالیوں میں تنگی کی وجہ سے گردوں کی کارگزاری متاثر ہوتی ہے۔ یہی کیفیت پیشاب میں کمی اور بلڈ پریشر میں زیادتی کا باعث بن جاتی ہے۔ ان حالات میں اگر زندگی کو اتنی مہلت مل سکے کہ کچھ مدت انجیر کھائی جائے تو اللہ کے فضل سے وہ بیماری جس میں اگر

گردے تبدیل نہ ہوں تو موت یقینی ہے' شفایابی پر منتج ہوتی ہے۔

خشک انجیر توے پر جلا کر دانتوں پر اس راکھ کا منجن کیا جائے تو دانتوں سے رنگ اور میل اتر جاتا ہے۔ مسوڑھوں کی سوزش کے لیے جتنے بھی منجن بنائے جاتے ہیں اگر ان میں انجیر کی راکھ شامل کر لی جائے تو فائدہ زیادہ جلد اور بہتر ہوتا ہے۔ انجیر کے تازہ پھل سے نچوڑ کر دودھ نکال کر اگر مسوں پر لگایا جائے تو وہ گر جاتے ہیں۔ اس کے پتوں کو کوٹ کر پھوڑوں کو پکانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ (بحوالہ طب نبویؐ اور جدید سائنس)

انجیر اور دائمی قبض

انجیر دائمی قبض کالا جواب نسخہ ہے۔ اس کے لیے ایک واقعہ عرض ہے' احقر بنوں کے ایک حکیم صاحب سے ملا جو کچھ عرصہ پہلے دائمی قبض میں مبتلا تھے اور ہر طرح کا علاج معالجہ کرا کے تھک گئے تھے۔ آخر ایک دفعہ انہوں نے ایک جگہ پڑھا کہ اگر تازہ انجیر ایک پاؤ روزانہ اکیس یوم تک کھا لیے جائیں تو قبض' گیس وغیرہ ختم ہو جاتی ہے۔ انہوں نے یہی نسخہ آزمایا۔ موصوف کا کہنا ہے ''اس کے استعمال سے جان میں جان آ گئی اور میری گیس ختم ہو گئی۔ پہلے میں ہر نماز کے ساتھ وضو کرتا تھا اور اس کے بھی ٹوٹنے کا خطرہ رہتا لیکن اب میں کئی کئی نمازیں ایک ہی وضو سے پڑھ لیتا ہوں۔ گیس اور قبض نام کی کوئی چیز باقی نہیں رہی۔'' احقر نے کئی لوگوں کو اس نسخہ سے صحت یاب ہوتے دیکھا ہے۔ جو لوگ اپنی زندگی سے تنگ آ چکے تھے وہی لوگ نئی زندگی کے شب و روز گزار رہے ہیں۔ اگر تازہ انجیر نہ ملے تو خشک انجیر کے بارہ دانے رات کو گرم پانی میں بھگو رکھیں' صبح انہیں کھا لیں اور اوپر سے چاہیں تو نیم گرم دودھ پی لیں۔ بعض لوگوں نے اس طرح کیا' انہیں بھی فائدہ ہوا اگرچہ مکمل فائدہ تو نہ ہوا لیکن دوسری ادویہ کی نسبت زیادہ فائدہ ہوا۔

کان بہنے کا اکسیر علاج

دو عدد انجیر خشک لے کر تقریباً ایک کلو پانی میں جوش دیں۔ جب ایک کپ پانی باقی بچے تو اتار کر' ٹھنڈا کر کے مریض کو انجیر اور پانی استعمال کرا دیں۔ اس طرح روزانہ ایک ماہ تک ایسا کرنے سے انشاء اللہ کان بہنے کے تمام عوارض ختم ہو جائیں گے۔

انجیر اور برص

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ برص لاعلاج ہے' لیکن ہم یہ بتاتے چلیں کہ برص کے مرض

میں انجیر بہت مفید ہے۔ طب کی کتب میں اکثر نسخہ جات میں پوست بیخ انجیر دشتی کا ذکر آتا ہے اور اس کو بطور مصفی خون اور پھوڑا پھنسی' جذام' کوڑھ اور برص کے لیے مفید بتایا گیا ہے۔ ایک صاحب نے ایک دیسی نسخہ بیان کیا کہ جنگلی انجیر کی جڑ کا چھلکا لے کر اس کو دودھ میں خوب جوش دیں پھر اس دودھ کو جاگ لگا دیں' اس دہی کا مکھن نکال کر برص کے نشانات پر لگائیں تو کچھ عرصے بعد وہ ختم ہو جاتے ہیں۔ اگر انجیر کی جڑ کا چھلکا اور گل منڈی ہم وزن کا عرق نکال کر چالیس یوم تک دن میں تین مرتبہ استعمال کریں تو برص ختم ہو جاتا ہے۔

گلا بیٹھنا

بعض اوقات سردی کے نزلے اور بلغم کی وجہ سے گلے میں ورم ہو کر گلا بیٹھ جاتا ہے۔ آواز بند یا بھاری ہو جاتی ہے تو ایسے عالم میں انجیر کو پانی میں جوش دے کر اسے بطور چائے پینا بہت مفید ہے۔ اگر اس کے ساتھ منقیٰ ملا دیا جائے تو بدرجہا بہتر ہے۔

دمہ' کھانسی

جب دمے اور کھانسی کے مریض کا کسی طور پر بلغم نہ نکلتا ہو' تمام بلغم سینے میں جما ہوا ہو' سخت بے چینی اور بے قراری ہو' بار بار کھانسی کا دورہ اٹھتا ہو تو اسی تمام کیفیات میں مندرجہ ذیل نسخہ بہت مفید ہے:

ہوالشافی

گل بنفشہ 9 گرام۔ گل زوفہ 9 گرام۔ انجیر خشک چار عدد۔ ملیٹھی پسی ہوئی 5 گرام۔ منقیٰ 7 عدد۔ ان تمام اجزاء کو پانی میں جوش دے کر ایک کپ دن میں تین بار استعمال کریں۔ قارئین سے التماس ہے کہ مذکورہ نسخے کی قدر کریں۔ یہ سردی کے نزلے' زکام' کھانسی' گلا بیٹھ جانا' بلغمی جکڑن' سینے کا بلغم سے بند ہو جانا اور دمہ وغیرہ کے لیے بہت مفید ہے۔



انجیر

مسز اسماء حسن

امی کی ایک جاننے والی ہمارے گھر آئیں۔ ان کی طبیعت ٹھیک نہیں تھی۔ انہیں دائمی قبض تھا' کھانا ہضم نہیں ہوتا تھا اور گیس کی شکایت بھی تھی۔ ان کا پیٹ بھی بڑھ گیا تھا۔ پتے میں سوزش تھی۔ موٹاپے کی وجہ سے جوڑوں میں درد رہتا تھا۔ بلڈ پریشر بھی تھا۔ وہ بے شمار دوائیاں استعمال کر رہی تھیں۔ ایک تکلیف دور ہوتی تو دوسری لاحق ہو جاتی۔ بڑا عجیب معاملہ تھا۔

امی نے پوچھا اتنی دوائیں کھانے کے بعد تمہارے جسم میں حدت نہیں ہوتی۔ وہ بولیں: ''سارے جسم میں آگ سی لگی ہوئی ہے۔ منہ بھی پک جاتا ہے۔ کبھی زبان پر چھالے نکل آتے ہیں۔''

امی نے کہا: ''صبح کب اٹھتی ہو؟''

وہ بولیں: ''رات کو نیند کی گولی کھا لیتی ہوں' پھر بھی نیند اچاٹ رہتی ہے۔ کہیں صبح دس بجے کے قریب جا کر پھر میں دوبارہ اٹھتی ہوں۔'' امی نے کہا: ''پھر تو صبح کی نماز نہیں پڑھتی ہو گی۔ پہلا کام یہ کرو کہ الارم لگاؤ اور صبح کی اذان کے وقت اٹھ کر نماز ادا کرو اور قرآن پاک تھوڑا سا پڑھ کر صبح کی سیر کے لیے اپنے لان میں نکلو۔ شروع میں صرف پندرہ منٹ ٹہلو' پھر آہستہ آہستہ وقت بڑھا کر اسے آدھا گھنٹہ کر لو۔ ناشتے میں جو کا دلیہ دودھ میں ڈال کر کھاؤ۔ دن میں موسمی پھل یا کچی سبزیاں کھاؤ۔ کھانے سے بیس منٹ پہلے پانچ انجیر کھاؤ۔ کھانا ہضم ہو جائے گا۔ رات کا کھانا کھانے کے بعد پندرہ منٹ ضرور چلنا ہے۔ اس سے تمہیں خاصا افاقہ ہو گا۔'' انہوں نے امی کی باتیں بڑے غور سے سُنیں اور ان پر عمل کرنے کا وعدہ کر کے چلی گئیں۔

ایک ماہ بعد وہ خاتون آئیں۔ ان کا وزن بھی کم ہو گیا تھا اور پیٹ بھی پہلے کی نسبت ہلکا تھا۔ جوڑوں میں درد نہیں تھا۔ رات کو نیند اچھی آتی تھی۔ زبان صاف تھی' قبض بھی دور ہو چکا تھا اور بلڈ پریشر بھی نارمل تھا۔ وہ بہت خوش تھیں۔ امی نے کہا اب تم صبح نہار منہ پانچ دانے

بادام اور چھ درمیانے انجیر کھا لیا کرو اور دوپہر اور شب کے وقت مت کھاؤ۔ چٹکی بھر کلونجی بھی صبح سات بار سورہ فاتحہ پڑھ کر پانی سے پھانک لیا کرو۔ ہمارے پیارے رسول حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کلونجی کو ہر مرض کے لیے شفا قرار دیا ہے۔ صبح اور شام کی سیر باقاعدگی سے کرو۔ تم بالکل ٹھیک ہو جاؤ گی۔ اور واقعی تین ماہ بعد ان کی صحت بہت اچھی ہو گئی۔ آج بھی وہ کبھی کبھار انجیر کھا لیتی ہیں۔

انجیر کھانے میں لذیذ اور غذائی فوائد سے مالا مال ہے۔ انجیر دو طرح کے ہوتے ہیں۔ ایک عام انجیر اور دوسرا دشتی یا جنگلی ہوتا ہے۔ اس کو انگریزی میں **Figs**' عربی میں تین اور عام لوگ پھگوڑی کہتے ہیں۔ یہ سیاہ' زرد اور سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔ سال میں دو بار اس کا درخت پھل دیتا ہے۔ یہ ایران' فلسطین' شام' یونان' جنوبی فرانس' لبنان' پرتگال' اسپین' اطالیہ ترکی اور افریقہ میں زیادہ ہوتا ہے۔ ہم نے چترال کے علاقے میں انجیر کھائے' وہ سفید اور بڑے عمدہ تھے' جبکہ ہنزہ کا انجیر بھی لذیذ ہوتا ہے۔ اس کو ریفریجریٹر میں رکھ کر محفوظ کیا جائے تو پھل پھٹ جاتا ہے۔ اسے خشک کر کے محفوظ کیا جا سکتا ہے یا تازہ پھل آپ فوراً کھا سکتے ہیں۔ عام طور پر اسے گندھک کی دھونی دے کر نمک کے پانی میں ڈبو کر محفوظ کیا جاتا ہے۔ لوگ اسے ڈوری میں ہار کی شکل میں پرو کر مارکیٹ میں لاتے ہیں تاکہ خراب نہ ہو۔ سیاہ انجیر میں پانی زیادہ ہوتا ہے اور یہ جلدی خراب ہو جاتا ہے۔ زرد اور سفید انجیر عموماً سارا سال ملتا ہے۔ یہ ایک ایسا بین الاقوامی پھل ہے جو کھانے میں لذیذ ہے' غذائی اور شفائی اثرات کا حامل ہونے کی وجہ سے گولر جاتی پودا ہے۔ کہتے ہیں کہ حضرت آدم علیہ السلام اور حضرت اماں حوا نے ستر پوشی کے لیے جنت میں انجیر کے پتے استعمال کیے۔ اس پھل کا قرآن پاک میں بھی ذکر ہے:

والتین والزیتون و طور سینین و ھذا البلد الامین. لقد خلقنا لانسان فی احسن تقویم۔

''قسم ہے انجیر کی اور زیتون کی اور طور سینا کی اور اس دارالامن شہر کی کہ انسان کو ایک بہترین ترتیب سے تخلیق کیا گیا۔''

ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں کہیں سے انجیر کا بھرا ہوا تھال آیا۔ آپؐ نے ارشاد فرمایا: ''اگر کوئی کہے کہ جنت کا پھل جنت سے زمین پر آ سکتا ہے' تو میں کہوں گا کہ یہی وہ پھل ہے۔ اسے کھاؤ کہ یہ بواسیر کو ختم کر دیتا ہے اور گنٹھیا میں مفید ہے۔''

حکیم جالینوس نے کہا تھا: ''انجیر کے ساتھ جوز (اخروٹ) اور بادام ملا کر کھا لیے

جائیں تو انسان خطرناک زہروں سے محفوظ رہ سکتا ہے۔

دوسرے پھلوں کے مقابلے میں انجیر کا جائزہ لیا جائے' تو اس کے اندر بہتر غذائیت موجود ہے۔ اس کے کھانے سے آنتوں کا فعل درست رہتا ہے اور آنتیں نرم رہتی ہیں۔ یہ پیاس کو بجھانے میں مددگار ہوتا ہے۔ بلغم کو چھانٹتا ہے۔ پرانی کھانسی میں بے حد مفید ہے۔ پیشاب لاتا ہے اور سدے نکالتا ہے۔ قولنج کو ختم کرتا ہے۔ نہار منہ کھانے کا اور ہی فائدہ ہے۔ آنتوں میں جو بھی غلاظت پھنسی ہو' وہ نکال دیتا ہے۔ اگر اس کے ساتھ بادام اور اخروٹ بھی طبیب سے مشورہ کر کے کھالیے جائیں تو فائدہ فزوں تر ہوگا۔ اس میں کیمیاوی اجزاء کا تناسب دیکھا جائے تو لحمیات' سوڈیم پوٹاشیم' کیلشیم' میگنیشیم' آئرن' تانبہ' فاسفورس' گندھک اور کلورین ہونے کی وجہ سے یہ ایک نہایت قابل قدر غذا ہے۔

صدیوں سے طبیب اسے بدن کو سرخ وسفید بنانے' کمر مضبوط کرنے' قوت مدافعت پیدا کرنے' دائمی قبض دور کرنے کے لیے استعمال کرتے آئے ہیں۔ انجیر کا مزاج گرم اور تر ہے۔ ہلکا قبض کشا ہے۔ اس کے استعمال سے تلی کا ورم اور جگر کی سختی بھی دور ہو جاتی ہے۔ پیشاب آور ہونے کی وجہ سے گردے اور مثانے کی پتھری نکل جاتی ہے۔ پانچ دانے انجیر کے کھانے چاہئیں۔ وہ ناک اور گلے کی انفیکشن بھی دور کرتا ہے۔ اس کا دودھ بواسیر کے مسوں کا علاج ہے۔ دودھ تیز ہوتا ہے۔ طبیب کے مشورے سے لگانا چاہیے کیونکہ اس کی تیزی سے ہلکا ورم آ جاتا ہے جو خودبخود دور ہوتا ہے اور مسے جھڑ جاتے ہیں۔

طبیب کہتے ہیں کہ تازہ انجیر توڑنے پر جو دودھ نکلے اسے جمع کر کے دو سے پانچ قطرے تک برص' چنبل' ایگزیما پر لگائیں تو چند روز کے استعمال سے ساری جگہ صاف ہو جائے گی۔ یہ علاج طبیب کے مشورے سے کرنا چاہیے۔ گلٹیوں پر اس کا تازہ دودھ لگائیں تو یہ آہستہ آہستہ گھل جاتی ہیں۔

آج کل فضا میں کثافت بہت زیادہ ہے۔ زہریلی گیسوں اور کثافت اور دوسری تیز دواؤں کے اثرات دور کرنے کے لیے چار پانچ دانے انجیر کے کھا کر پسی ہوئی کلونجی دو ماشا کے قریب کھا لی جائے تو انسان زہریلے اثرات سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ کچھ لوگ انتہائی نازک مزاج ہوتے ہیں۔ انجیر کھانے سے ان کی زبان پر خارش ہونے لگتی ہے۔ ایسی صورت میں اسے تازہ پانی میں بھگو کر گھنٹہ دو گھنٹہ بعد کھانے سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔

خشک کھانسی' بلغمی کھانسی' چھوٹے بڑے جوڑوں کے درد میں انجیر مفید ہے۔ سردی میں

بدن سن ہونے لگے' تو اس کا استعمال فائدہ بخش ہوتا ہے۔ جو لوگ دماغ کی کمزوری کے شاکی ہوں' وہ اس کا ناشتہ کریں پھر سات بادام' ایک اخروٹ کی گری' ایک چھوٹی الائچی کے دانے سردائی کی طرح پیس کر پانی میں چینی ملا کر پی لیں' حافظہ تیز ہوگا۔ انجیر ڈیڑھ دو گھنٹے میں ہضم ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کو کھانے کے بعد پیٹ بوجھل بوجھل لگے' وہ کھانے کے بعد تین چار دانے انجیر کھا لیا کریں۔ اس سے پیٹ کا تناؤ کم ہوگا' کھانا ہضم ہو جائے گا اور طبیعت ہلکی رہے گی۔

قبض اور بواسیر کا بہترین علاج

اس مرض کے لیے انجیر بے حد مفید ہے جن لوگوں کو ہمیشہ قبض کی شکایت ہو' باتھ روم میں جا کر بیٹھ جاتے ہوں' اجابت نہ ہوتی ہو' دوائیاں کھانے سے آرام نہ آتا ہو' ان کو چاہیے کہ پابندی سے انجیر استعمال کریں۔ قبض دور ہو جائے گا۔ اپنی طبیعت اور مزاج کے مطابق وہ پانچ سے چھ دانے کھا سکتے ہیں۔

بواسیر کا مرض جب ہوتا ہے تو عموماً تین باتیں ہوتی ہیں۔ ہر وقت بیٹھ کر کام کرنا' تبخیر معدہ اور دائمی قبض۔

مقعد کے آس پاس خون کا ٹھہراؤ ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے رگیں پھول کر مسوں کی صورت میں باہر آ جاتی ہیں یا اندر کی طرف تکلیف دیتی ہیں۔ کچھ لوگوں کو بیک وقت اندرونی' بیرونی بواسیر کی شکایت ہوتی ہے۔ جب رفع حاجت کے لیے مریض بیٹھتا ہے تو دباؤ پڑتا ہے۔ فضلے کی نالی کا دباؤ اور خون کی نالیوں کا دباؤ بڑھتا ہے۔ یہ پہلے ہی پھولی ہوتی ہیں' اس لیے دباؤ برداشت نہیں کرتیں اور پھٹ جاتی ہیں' ان سے خون بہنے لگتا ہے اور جب بھی رفع حاجت کے لیے جائیں تو یہ تکلیف دہ عمل شروع ہوتا ہے۔

انجیر ان سب باتوں کے لیے مفید ہے۔ یہ پیٹ میں ہوا نہیں بننے دیتا اور قبض کی شکایت دور کرتا ہے۔ خون کی نالیاں مضبوط کرتا ہے۔ انجیر خاصی مدت تک کھانے چاہئیں۔ کچھ لوگوں کو چار سے چھ ماہ میں فائدہ ہوتا ہے اور کچھ کو آٹھ دس ماہ میں مکمل صحت ہو جاتی ہے۔ اسے بطور دوا اور غذا کھانے سے پرانے سے پرانا قبض اور بواسیر ختم ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کو بہت زیادہ تکلیف ہو' وہ صبح نہار منہ ایک بڑا چمچہ شہد ایک گلاس پانی میں ملا کر پانچ دانے انجیر کے اس کے ساتھ کھالیں' انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ جن کا کھانا ہضم نہ ہوتا ہو' بدہضمی رہتی ہو' کھانے

پینے میں اعتدال نہ ہونے سے بدہضمی اور زیادہ ہو جاتی ہو وہ کھانا کھانے سے پہلے کم از کم آدھ گھنٹہ کا وقفہ دے کر انجیر کھا لیا کریں۔ ان کا کھانا ہضم ہو گا۔ تین سے پانچ دانے حسب ضرورت کھائے جا سکتے ہیں۔

گردے اور پتے کی پتھری

پتے کی پتھری عام طور پر خواتین میں زیادہ ہوتی ہے۔ جو خواتین چالیس برس یا زیادہ عمر کی ہوں، جسم موٹا ہو، گیس کی شکایت رہتی ہو، پیٹ درد کی عموماً شکایت اور قبض رہتا ہو ان کے پتے میں سوزش ہو جاتی ہے۔ دواؤں کے ساتھ ساتھ ان کو گوشت، انڈے، کلیجی، مغز، چاول، ساگ، پالک، ٹماٹر کی ممانعت کر دی جاتی ہے اور ان کو یوریٹ نکالنے کی دوائیاں دی جاتی ہیں۔

انجیر ایک ایسا پھل ہے جو ہاضمہ درست کرتا ہے، آکسلیٹ اور یوریٹ کی افزائش کو روکتا ہے۔ اس کے کھانے سے پتھری حل ہو کر دور ہو جاتی ہے۔ بھارت میں انجیر پر بڑے تجربات ہوئے ہیں۔ بھارتی ماہرین تجربے کی بنیاد پر کہتے ہیں کہ انجیر میں پتھری حل کرنے کی صلاحیت بدرجہ اتم موجود ہے اور انہوں نے مریضوں پر اسے آزمایا ہے۔

پیٹ کم کرنے کا علاج

ہمارے ہاں لڑکیاں اور خواتین بے شمار اشتہاری دوائیاں استعمال کرتی ہیں جن سے بعض اوقات نقصان بھی ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انجیر کو ایک ایسا فائدہ مند پھل بتایا ہے جس کے کھانے سے نقصان کے بجائے فائدہ ہی فائدہ ہے۔ روزانہ اس کے چند دانوں کا استعمال جسم سے فالتو چربی تحلیل کر دے گا اور پیٹ بھی چھوٹا ہو جائے گا۔ اس کے کھانے سے ماہانہ نظام بھی درست رہے گا۔ جو خواتین بچوں کو دودھ پلاتی ہیں، ان کو یہ فائدہ ہو گا کہ بچوں کو دودھ بھی زیادہ ملے گا اور چہرے پر نکھار آ جائے گا۔

پیٹ کی بیماریوں کا علاج

آپ صبح نہار منہ انجیر کھائیے۔ آنتوں میں جو رکاوٹ ہو گی، وہ دور ہو جائے گی اور پیٹ سے ہوا خارج ہو کر آرام آ جائے گا۔ اگر آپ تین دانے اس کے اور تین دانے بادام کے کھا لیا کریں تو پیٹ کی اکثر و بیشتر بیماریاں ٹھیک ہو جائیں گی۔

پٹھوں کی اکڑاہٹ دور کرنے کے لیے بھی انجیر بہت مفید چیز ہے۔ سوکھے انجیر لے کر پانی میں حسب ضرورت باریک پیس کر لیپ کیجئے۔ جوڑوں کے درد کے لیے بھی یہ لیپ

فائدہ مند ہے، اسے ہلکا سا گرم کر لیجئے۔ یہی لیپ پھوڑے کو پکاتا ہے۔ کپڑے پر لگا کر پھوڑے پر لگا دیجئے۔

دانتوں کا علاج

تین چار دانے خشک انجیر کے توے پر یا فرائی پان پر جلائیے اور اس کی راکھ کو منجن میں شامل کر لیجئے۔ اگر صرف خشک انجیر کی جلی ہوئی راکھ دانتوں پر ملیں، تو وہ صاف ہو جائیں گے۔ یہ راکھ مسوڑھوں کی سوزش کو فائدہ پہنچاتی ہے۔ آپ جو بھی منجن استعمال کرتے ہوں اس میں یہ راکھ ملا لیجئے۔

گردوں کے لیے ایک مجرب نسخہ

بعض دفعہ گردوں میں دبلا پن آ جاتا ہے۔ آپ تین بادام ایک اخروٹ کی گری اور چار دانے انجیر کے روزانہ بطور غذا دوا کھائیے۔ خون کی نالیوں میں تنگی آ جائے تو گردے اپنا کام پورا نہیں کرتے اور پیشاب کم ہو جاتا ہے، بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ انجیر کے چند دانے مسلسل کھانے سے یہ مرض دور ہو جاتا ہے۔ اپنے معالج یا طبیب سے مشورہ بھی کر لیجئے۔

انجیر کا دودھ

یہ بھی بہت کام آتا ہے۔ پرانے طبیب اس دودھ سے برص کا علاج کرتے تھے۔ تازہ انجیر کا دودھ نکال کر اس میں جو کا آٹا ملا کر داغوں پر باقاعدگی سے لیپ کراتے، تو اس مرض کا بڑھنا بند ہو جاتا تھا۔ اسی طرح دانت یا ڈاڑھ میں سوراخ ہو جاتا تو انجیر کا دودھ روئی پر لگا کر احتیاط سے دانت میں رکھا جاتا تو درد دور ہو جاتا۔ برص کے علاج میں انجیر کھلائے جاتے ہیں اور اس کا پوست گلاب کے عرق میں کھرل کر لگایا جاتا ہے۔ یہ دودھ جسم پر لگتا ہے۔ اس لیے کسی قابل حکیم یا طبیب کی زیر نگرانی اس کا استعمال کرنا چاہیے۔

جن کی کمر میں درد رہتا ہو، وہ بھی روزانہ انجیر کے تین چار دانے کھا کر درد سے نجات پا سکتے ہیں۔ یہ سوچ کر اور نیت کر کے کھائیے کہ انجیر جنت کا میوہ ہے اور اس کی تعریف ہمارے پیارے رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کی ہے۔ یقیناً اس کے فوائد بے شمار ہیں۔

انجیر نرم اور تازہ لیجئے۔ کالی سوکھی انجیر مت لیجئے۔ بعض اوقات توڑنے سے سفید کیڑے بیجوں میں نظر آتے ہیں۔ کیڑوں والی انجیر کھانے سے فائدے کے بجائے نقصان ہو گا۔



انڈا

افشین نجم

سلمان کو صبح سے دست آ رہے تھے اس وجہ سے اس کی امی آمنہ بہت پریشان تھی۔ وہ گھر پر اکیلی تھی اور اس کا گھر شہر سے ذرا فاصلے پر تھا لہٰذا تنہا سلمان کو ڈاکٹر کے پاس لے جانا ممکن نہ تھا۔ آمنہ کا یہ پہلا بچہ تھا اور اس سے قبل اس نے ایسی صورتحال کا کبھی سامنا ہی نہیں کیا تھا' اسے کچھ پتہ نہ تھا کہ سلمان کے دست روکنے کے لیے کیا ترکیب آزمائی جائے۔ دیکھتے ہی دیکھتے سلمان بیچارہ کملا کر رہ گیا۔ آخر آمنہ نے ہمت کر کے اپنی ہمسائی کا دروازہ کھٹکھٹایا۔ آمنہ حال ہی میں یہاں منتقل ہوئی تھی اور اس کی کسی سے خاص راہ و رسم نہیں تھی۔

اس نے اپنی ہمسائی کو تمام صورت حال بتائی تو اس نے آمنہ کو اپنے گھر بٹھایا' دلاسا دیا۔ اس کے بعد فوراً باورچی خانے گئی' انڈے کی سفیدی پانی میں پھینٹ کر لائی اور سلمان کو پلائی۔ شام تک اس کی حالت کافی سنبھل گئی اور دست آنا کم ہو گئے۔ یہ حقیقت ہے کہ اس قسم کے ٹوٹکے وقتی علاج میں خاصے اکسیر ثابت ہوتے ہیں۔ آمنہ کو اس روز انڈے کی اصل افادیت کا اندازہ پہلی بار ہوا۔ وہ سوچنے لگی کہ ہم روزانہ انڈا غذا میں استعمال کرتے ہیں اور یہ تقریباً ہر گھر میں موجود ہوتا ہے مگر اسے کھانے کے علاوہ دیگر ضروریات میں بھی بروئے کار لایا جا سکتا ہے۔

دنیا میں انڈا پہلے آیا یا مرغی' یہ بحث اپنی جگہ لیکن انڈا اپنے ذائقے اور افادیت کے باعث باورچی خانے میں اپنی مستقل جگہ بنا چکا ہے۔ صبح ناشتے میں ہر کوئی مزے دار آملیٹ یا تلے ہوئے یا ابلے ہوئے انڈے کی فرمائش کرتا ہے۔ کسی کو انڈا لگے میٹھے توس پسند ہوتے ہیں۔ کوئی میٹھا آملیٹ پسند کرتا ہے اور کوئی انڈے کا حلوا کھانا چاہتا ہے۔ ناشتے کے علاوہ انڈا دوپہر اور رات کو کھانے کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے خصوصاً اس وقت جب گھر میں کچھ پکا ہوا نہ ہو۔ کسی کو کھانا پکانا آئے یا نہ آئے انڈا ابالنا اور کھانا ضرور آتا ہے۔ خاص طور پر بیکری کی مزے دار اشیاء مثلاً کیک' بسکٹ وغیرہ کی تیاری میں انڈا ایک اہم جز ہے۔

انڈے کے تین حصے ہیں: سفیدی' زردی اور بیرونی چھلکا یا خول۔ انڈے کی زردی اور سفیدی دونوں غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں۔ ان دونوں میں الگ الگ تناسب سے غذائی اجزا پائے جاتے ہیں۔

انڈے کا 58 فیصد حصہ سفیدی پر مشتمل ہے۔ اس میں 87 فی صد پانی اور 12 فیصد پروٹین ہوتی ہے۔ زردی 32 فیصد حصے پر مشتمل ہے' اس میں 49 فیصد پانی' 32 فیصد چکنائی اور 17 فیصد پروٹین ہوتی ہے۔

انڈے کا خول تک کیلشیم کاربونیٹ کا خزانہ ہے اس لیے اسے مرغیوں کی خوراک بنانے کے علاوہ ادویہ کی تیاری میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ قدیم زمانے میں عمارتوں کی تعمیر میں اسے پیس کر استعمال کیا جاتا تھا تاکہ دیواریں مضبوط بنیں۔ انڈے کے کل وزن کا 10 فیصد خول پر مشتمل ہوتا ہے۔

انڈے میں موجود پروٹین انسانی جسم کو وہ تمام امائنوایسڈ فراہم کرتا ہے جو صحت اور تندرستی کے لیے ضروری ہیں۔ اس میں تمام ضروری حیاتین بھی پائے جاتے ہیں۔ موسم اور مرغی کی خوراک کے مطابق مرغیاں کم یا زیادہ انڈے دیتی ہیں۔ عموماً مرغیاں سردیوں کی نسبت گرمیوں میں زیادہ انڈے دیتی ہیں۔ اسی طرح اچھی خوراک کھانے والی مرغیوں کے انڈے زیادہ غذائیت بخش ہوتے ہیں۔ انڈے کی زردی وٹامن ڈی کا خزانہ ہے۔ جانوروں سے حاصل ہونے والی غذاؤں میں دودھ کے بعد انڈا سب سے زیادہ غذائیت بخش اور مفید ہے۔

مگر انڈے کا زیادہ استعمال مضر صحت ہو سکتا ہے کیونکہ تاثیر کے لحاظ سے یہ گرم ہوتا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق ہفتے میں تین سے چار انڈے کھانا کافی ہے۔ سردیوں میں روزانہ ایک انڈا کھایا جا سکتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ انڈا کولیسٹرول بڑھاتا ہے لیکن ایسا عموماً تیل یا گھی میں تلے ہوئے انڈے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جو لوگ کولیسٹرول سے بچنا چاہتے ہیں وہ ابلا ہوا انڈا کھا سکتے ہیں۔

بلند فشار خون کے مریض عموماً انڈوں سے اجتناب کرتے ہیں تاہم پست فشار خون کے مریض انڈا استعمال کرتے ہیں۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ خون کا دباؤ کم ہونے پر فوراً انڈا کھا لیا جاتا ہے تاکہ دباؤ متوازن ہو جائے مگر طبی نقطہ نظر سے یہ غلط بات ہے۔

انڈا غذائیت سے بھرپور غذا ہے لیکن اگر اسے اعتدال سے استعمال نہ کیا جائے تو یہ نقصان دیتا ہے۔ وقت نے اس سے کئی غلط تصورات منسلک کر دیئے ہیں مثلاً کئی لوگ متفرق

امراض میں مبتلا ہونے کے باوجود روز انڈا کھاتے ہیں کیونکہ وہ اسے طاقت بخش غذا سمجھتے ہیں حالانکہ انڈے کی زیادتی فائدے کے بجائے صحت بگاڑتی ہے۔

انڈے کے دیگر استعمال

قدرتی کنڈیشنر

بالوں میں روکھا پن اور خشکی ہو تو انڈے سے استفادہ کیا جا سکتا ہے۔ انڈے میں تیل تھوڑی مقدار میں شامل کریں اور بالوں میں لگائیں' کچھ دیر بعد دھونے پر بال نرم و ملائم ہو جائیں گے۔

انڈے کا ماسک

انڈا جلد کے لیے بھی مفید ہے۔ اگر جلد خشک ہو تو انڈے کی زردی پھینٹ کر چہرے پر لگایئے۔ چکنی جلد کی صورت میں سفیدی لگائیں۔ اس میں حسب منشا گلاب کا عرق' شہد وغیرہ شامل کیا جا سکتا ہے۔ چہرے کی جھریاں ختم کرنے کیلئے دیسی انڈوں کا ماسک بہت مفید رہتا ہے۔

ایک موثر ٹوٹکا

موسم گرما میں چھپکلیوں کی شکایت رہتی ہے' چھپکلیاں کبھی باورچی خانے میں اور کبھی غسل خانے میں نظر آتی ہیں۔ اس سے نجات کے لیے انڈے کا خول بہت موثر ہے۔ ثابت انڈے میں ایک جانب چھوٹا سوراخ کر کے زردی اور سفیدی نکال لیں اور خول کو اس جگہ لگا دیں جہاں چھپکلی کا بسیرا ہو' دوبارہ وہاں کبھی چھپکلی نظر نہیں آئے گی۔

انڈے کے لذیذ کھانے

انڈے	چھ عدد
چائے کی پتی	تین چمچ
دار چینی	ایک انچ کا ٹکڑا
لونگ	تین عدد
سویا ساس	دو چمچ

ترکیب:

انڈوں کو دس منٹ تک ابالیں پھر انہیں ابلتے پانی سے نکال کر فوراً برف والے ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ اب انڈوں کو چمچ سے تھپکیں تاکہ انڈوں کے چھلکے پر دراڑیں پڑ جائیں مگر دھیان رہے کہ وہ ٹوٹنے نہ پائیں۔ اب اتنا پانی لیں کہ انڈے اس میں ڈوب جائیں' اس میں چائے کی پتی' دار چینی' لونگ اور سویا ساس ڈال کر چمچ سے ہلائیں۔ جب پانی ابلنے لگے تو ثابت انڈے چھلکوں سمیت اس میں ڈال کر تیس منٹ تک پکائیں پھر انہیں ٹھنڈا کریں اور چھلکا اتار کر پیش کریں۔ یہ انڈے دیکھنے میں خوبصورت اور کھانے میں بہت لذیذ ہوتے ہیں۔

میٹھا آملیٹ

انڈے	دو عدد
چینی	دو چمچ
سبز الائچی	چار عدد
گھی یا تیل	تین چمچ

ترکیب:

انڈے پھینٹ کر ان میں چینی حل کریں پھر فرائی پان میں تیل گرم کر کے اس میں الائچیاں ڈال دیں۔ اب آنچ دھیمی کر کے انڈے بھی ڈال کر انہیں جلدی سے پھیلا دیں پھر دونوں طرف سے پکا کر اتار لیں۔

میونیز

انڈے	دو عدد
پکانے کا تیل	ایک کپ
نمک	آدھی چمچی
چینی	ایک چمچی
سرکہ	ایک چمچ

طریقہ:

بلینڈر میں انڈے توڑ کر ڈال دیں۔ اب اس میں نمک چینی اور سرکہ ڈال دیں۔ بلینڈر کو چلائیں اور تیل دھار کی صورت میں آہستہ آہستہ انڈیلیں۔ تیل ڈالنے سے انڈے کریم کی شکل اختیار کر لیں گے جسے میونیز کہا جاتا ہے۔

میونیز میں ابلے ہوئے انڈے' مرغی' سبزیاں اور پھل وغیرہ شامل کیے جا سکتے ہیں۔

اسے مختلف قسم کے سلاد بنانے میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں ڈبل روٹی کے توس پر لگا کر اس سے لطف اندوز ہوا جا سکتا ہے۔ کلب سینڈوچ، چکن سینڈوچ اور برگر وغیرہ میں بھی انڈے کی یہ سوغات استعمال کی جاتی ہے۔



بابونہ

ابو صارم

شہر کے مضافات میں جب ایک موٹر سائیکل سوار بس سے ٹکرا کر گرا تو لوگ اس کے گرد اکٹھے ہو گئے۔ زخم گہرے نہیں تھے لیکن ان سے خون رس رہا تھا اور خطرہ تھا کہ زخمی موت کا شکار ہو جائے گا۔ قرب و جوار میں کسی ڈاکٹر کا مطب بھی نہیں تھا جو آ کر ابتدائی طبی امداد فراہم کرتا۔ اسی دوران ایک شخص کسی حکیم کو لے آیا۔ اس وقت تک زخمی تکلیف کے مارے تڑپنے لگا تھا۔ حکیم نے زخمی کے زخم دیکھے اور اپنے تھیلے سے کوئی سفوف نکالا سے زخموں پر مل دیا۔ زخمی کو یوں ہوا جیسے زخموں سے پھوٹتی درد کی آگ پر کسی نے سرد پانی ڈال دیا ہے، وہ سکون محسوس کرنے لگا۔ سب لوگ سفوف کی کرامت پر حیران ہوئے۔

زخموں کی تکلیف کم کرنے والا یہ سفوف گل بابونہ (Chamomile) سے بنایا گیا تھا۔ نباتات کے خاندان آسٹیریسیا (Asteraceac) سے تعلق رکھتا ہے۔ گل داؤدی بھی اسی خاندان ہے۔ پودا دو فٹ اونچا ہوتا ہے۔ افزائش کے لیے دھوپ ضروری ہے۔ خشک مٹی میں اگتا ہے جو خصوصاً موسم سرما میں خشک رہے۔ موسم بہار میں نئے پھول کھلتے ہیں۔ اس کے خوبصورت پھول خوشبودار ہوتے ہیں۔ مرکزی ٹکیہ زرد اور پتیاں سفید ہوتی ہیں۔ گھریلو باغات میں یہ پودا عام اگایا جاتا ہے۔ اس کی تین اقسام ہیں۔ عام بابونہ کا ست ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔ اس کے پھولوں سے سیب جیسی خوشبو آتی ہے۔

جڑی بوٹیوں سے بنی کئی ادویات متفرق امراض میں استعمال ہوتی ہیں لیکن بابونہ کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ تمام بیماریوں کا علاج سمجھی جاتی ہے۔ بے شمار خصوصیات کی حامل یہ جڑی بوٹی اتنی بیماریوں کے علاج میں استعمال ہوتی ہے کہ جرمن ڈاکٹروں نے اسے 'آلیس سوٹراٹ' (Alles Zutraut) کا نام دے رکھا ہے جس کا مطلب ہے 'کوئی بھی کام کرنے والی شے'۔

اس قیمتی جڑی بوٹی سے بنی ادویات خاص طور پر ہاضمے کی ہر قسم کی بیماریوں میں مفید

ہیں' جلن اور سوزش کم کرتی ہیں' قولنج اور جسمانی درد میں مفید ہیں' عام زخموں کو ٹھیک اور مقوی مشروب کی حیثیت سے اعصابی دباؤ کم کر کے انسان کو پرسکون کرتی ہیں۔

تحقیق کے مطابق مصریوں نے سب سے پہلے بابونہ کو بطور علاج استعمال کیا' وہ اس کی زبردست علاجی صلاحیتوں سے اتنے متاثر ہوئے کہ اسے دیگر جڑی بوٹیوں سے اعلیٰ سمجھنے لگے۔ یونانی اور رومی طبیبوں نے بعد میں دریافت کیا کہ بابونہ کا سیال جوہر پینے سے ہاضمے کی تکلیف کم ہوتی ہے اور کئی اقسام کے بخار رفع ہوتے ہیں۔ اگر آمیزے کو بیرونی طور پر زخموں پر لگایا جائے تو وہ جلد ٹھیک ہوتے ہیں اور چھوت نہیں پھیلتا۔

اس دریافت کے بعد صدیوں تک انسان بابونہ سے بنی ادویات کے ذریعے متفرق بیماریوں سے چھٹکارا پاتا رہا لیکن پچھلی صدی میں جب جدید سائنس نے نت نئی 'معجزاتی' ادویات ایجاد کیں تو بہت سی روایتی نباتاتی ادویات کی طرح بابونہ کی جڑی بوٹی بھی گوشہ گمنامی میں چلی گئی۔

لیکن اب دو وجوہات کی بنا پر بابونہ سے بنی ادویات لوگ پھر استعمال کرنے لگے ہیں۔ پہلی یہ کہ جدید تحقیق سے ثابت ہو گیا ہے کہ بابونہ علاجی صلاحیتیں رکھتا ہے اور اس کی شہرت سنی سنائی باتوں پر استوار نہیں' اسی لیے لوگ بابونہ سے بنی ادویات لینے لگے ہیں۔ دوسری یہ کہ لوگوں کو پتہ چل گیا ہے کہ لیبارٹریوں میں بننے والی ادویات کئی منفی ضمنی اثرات بھی رکھتی ہیں' اسی لیے وہ دوبارہ 'فطری' ادویات کھانے لگے ہیں جو زیادہ محفوظ اور موثر ہوتی ہیں۔

ڈاکٹر اب کہنے لگے ہیں کہ بابونہ کئی بیماریوں میں مفید ہے۔ یورپی اور امریکی تحقیق دان اس قیمتی جڑی بوٹی پر تحقیق کر رہے ہیں' مستقبل میں یقیناً اس کی مزید خصوصیات کا پتہ چلے گا۔ بہرحال انہوں نے دریافت کیا ہے کہ بابونہ درج ذیل طریقوں سے استعمال ہو سکتی ہے

بابونہ کی چائے

اگر پیٹ میں مروڑ اٹھیں' اجابت اور حیض تکلیف سے ہوں تو دن میں بابونہ سے بنی چائے کے دو' تین کپ پیجیے۔ یہ چائے بخار بھی رفع کرتی ہے۔ چائے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ پنساری کی دوکان سے بابونہ کے خشک پھولوں کا سفوف خریدیے' دو چمچی سفوف ایک کپ میں دس پندرہ منٹ کے لیے ڈالیں پھر نوش کریں۔ ضروری ہے کہ پانی ابلتا ہوا نہ ہو کیونکہ ابلتے پانی میں سفوف ڈالنے سے وہ قیمتی براں (Volatile) مادے ہوا میں تحلیل ہو جاتے ہیں جو مرض دور کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

حالیہ تحقیق کے مطابق اگر کوئی مرض نہ ہو تب بھی بابونہ کی چائے کا باقاعدہ استعمال فائدہ مند ہے کہ کئی 'موقع پرست' امراض کو دور رکھتا ہے۔ جو لوگ باآسانی ناک یا گلے کی چھوتوں کا شکار ہوتے ہیں وہ چائے کے گھونٹ نیچے اتارنے سے قبل اسے چند لمحوں کے لیے منہ میں چاروں طرف گھمائیں۔

یہ چائے اعصابی دباؤ کم کرنے کا بھی موثر علاج ہے۔ اسے زیادہ سکون آور بنانے کے لیے ڈاکٹر سفوف تیار کرتے ہوئے اس میں لیموں یا پودینے کے پتوں کا سفوف بھی ملا لیتے ہیں۔ یہ چائے کیونکہ تھکن بھی دور کرتی ہے لہٰذا کئی لوگ سونے سے پہلے اسے پی کر پرسکون نیند لیتے ہیں۔

جلد کے امراض

جب چہرے پر سخت اور سوزشی پھنسیاں یا مہاسے نکل آئیں تو درج بالا چائے کے سرد پانی سے روزانہ ایک دفعہ چہرہ دھوئیں' اس عمل سے پھنسیوں وغیرہ کے زہریلے مادے ختم ہوتے ہیں' سوزش کم ہوتی ہے اور مزید دانے نہیں نکلتے۔

بابونہ کا سفوف پنساری کی دوکان سے عام ملتا ہے۔ اسے ہر گھر میں ہونا چاہیے کیونکہ چھوٹے موٹے زخموں اور جلے ہوئے نشانوں پر اسے لگانے سے جراثیمی چھوت سے بچاؤ ہوتا ہے اور تکلیف کم ہوتی ہے۔ یہ سفوف دافع پھپھوندی کی خصوصیات بھی رکھتا ہے۔

بھاپ سے غسل

نزلہ زکام اور مخصوص اقسام کے بخار میں گھٹن سی محسوس ہوتی ہے' اسے دور کرنے کے لیے بابونہ کے سفوف پر گرم پانی (اُبلتا ہوا پانی نہ ہو) ڈالیے اور اٹھتی ہوئی بھاپ میں سانس لیں' طبیعت کھل جائے گی۔

یہ بھی یاد رکھیے!

ماہرین کے مطابق بابونہ سب سے محفوظ جڑی بوٹی ہے لیکن دیگر جڑی بوٹیوں کی طرح چند لوگ اس سے الرجی رکھتے ہیں اور ان میں چھپاکی (Hives)' تپ کاہی (Hay Fever) اور دمے جیسی علامات پیدا ہو سکتی ہیں۔ اسی لیے مشورہ ہے کہ پہلے بابونہ سے بنی دوا تھوڑی سی استعمال کریں تاکہ یقین ہو جائے کہ آپ ان چند لوگوں میں شامل نہیں جو بابونہ سے الرجی رکھتے ہیں۔

بادام

حکیم راحت نسیم سوہدروی

خشک میوہ جات بھی قدرت کی حضرت انسان کے لئے نعمتوں میں سے ایک ہیں۔ انہیں موسم سرما میں ساری دنیا کے لوگ بڑی رغبت سے کھاتے ہیں۔ ان میوہ جات میں ایک بادام ہے جسے اپنی غذائی افادیت کی وجہ سے خشک میوہ جات کا بادشاہ کہا جاتا ہے۔ بادام کے اجزائے ترکیبی کا تناسب یہ ہوتا ہے:

حیاتین ب (تھایامین)	25ء ملی گرام
حیاتین ب 2 (رابوفلاوین)	0ء67 ملی گرام
نایامین	4ء6 ملی گرام
کیلشیم	254 ملی گرام
فولاد	4ء4 ملی گرام
فاسفورس	474 ملی گرام
نشاستہ	19ء6 ملی گرام
چکنائی	1ء54 ملی گرام
پروٹین	18ء6 فی سوگرام
حرارے	597 فی سوگرام

علاوہ ازیں بادام کے اجزائے ترکیبی میں پوٹاشیم، میگنیزیم اور فاسفیٹ بھی ہوتے ہیں۔ بادام کے اجزائے ترکیبی سے بخوبی اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ یہ بچوں، نوجوانوں اور معمر افراد کے لیے یکساں مفید ہے۔ بادام سے اعصاب مضبوط ہوتے ہیں اور جسم پھلتا پھولتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پہلوان اور باڈی بلڈرز (تن ساز) بادام خاص طور پر استعمال کرتے ہیں۔ نشاستہ اور پروٹین کی وجہ سے جسم کو طاقت ملتی ہے۔ اس کی ایک بڑی خوبی یہ ہے کہ بادام کے استعمال

سے جسم میں چربی نہیں بڑھتی۔ کیلشیم کی وجہ سے ہڈیاں اور دانت مضبوط و مستحکم ہوتے ہیں۔ اپنے زود ہضم ہونے کی وجہ سے دماغ اور بینائی کے لئے مفید ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لئے تو قدرت کی یہ خصوصی نعمت ہے۔ بادام میں حراروں کی مقدار کافی ہوتی ہے یعنی سو گرام باداموں میں چھ سو۔ اسے موسم سرما میں لوگ آسانی سے استعمال اور ہضم کر لیتے ہیں۔ بعض گرم مزاج لوگوں کو موسم گرما میں موافق نہیں آتے۔ اس مزاج کے لوگ گرمیوں میں اس کا استعمال سردائی کی صورت میں کر سکتے ہیں ویسے یہ ہمارے مشرق کی روایت بھی ہے اس کی تیاری کا طریق درج ذیل ہے:۔

دودھ	ایک کلو
مغز بادام	15 عدد
خشخاش	1 چمچہ چائے والا
الائچی خورد	2 عدد
سونف	1 چمچہ
مغز پستہ	10 عدد
شہد	1 چمچہ

سب اشیاء دودھ میں پیس کر برف سے ٹھنڈا کر کے نوش جاں کریں، اس سے نہ صرف طبیعت کو فرحت ہو گی بلکہ جسم اور دل و دماغ کو توانائی ملے گی۔ بادام کی دو قسمیں ہیں بادام شیریں اور بادام تلخ۔ بادام کا روغن بھی کشید کیا جاتا ہے جو قبض کشا، خشک کھانسی، مثانہ کی خراش، آنتوں کی سوزش میں مستعمل ہے جبکہ بادام تلخ کا روغن عام طور پر کاسمیٹکس میں استعمال کیا جاتا ہے، چہرے کی رنگ نکھارنے اور چھائیاں دور کرنے والی کریموں میں بطور ضماد استعمال ہوتا ہے۔ بین الاقوامی منڈی میں بادام تلخ کی مانگ زیادہ ہے تاہم اس کا اندرونی طور پر استعمال منع ہے کیونکہ اس میں پرسک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دوسرے ممالک میں بادام شیریں اور بادام تلخ الگ الگ کھیتوں میں لگائے جاتے ہیں تاکہ آپس میں مل نہ جائیں مگر ہمارے ہاں اس پر توجہ نہیں دی جاتی۔ یہی وجہ ہے کہ ہر چوتھی یا پانچویں گری تلخ نکل آتی ہے۔

قدرت کی اس نعمت سے صحیح فائدہ اٹھانے کے لئے ضروری ہے کہ اسے موسم کی مناسبت سے صحیح طریق سے استعمال کیا جائے تاکہ اس کے غذائی اجزاء و فوائد سے جسم کو مطلوبہ مقاصد مل سکیں۔ بادام کا اطباء کرام صدیوں سے استعمال کراتے آ رہے ہیں۔ چند تدابیر تحریر کر

رہا ہوں۔

وزن بڑھانا

وہ نوجوان جن کا وزن اپنی عمر اور قد کے مطابق کم ہو وہ مغز بادام شیریں دس عدد' کشمش سبز دو تولے رات تازہ پانی میں بھگو دیا کریں صبح بادام چھیل کر کشمش کے ساتھ چبا کر کھا لیں اور ایک گلاس دودھ پی لیا کریں یہ عمل دو ماہ تک مسلسل کیا جائے وزن بڑھ جائے گا اور صحت اچھی ہو گی۔ یہ تدبیر میرے استاد محترم شہید پاکستان حکیم محمد سعید کا معمول مطب بھی رہا ہے جس کے نتائج بہت اچھے رہے۔

دماغی طاقت

جو لوگ دماغی کام کرتے ہیں مثلاً لکھتے پڑھتے ہیں' ادیب وصحافی ہیں یا مالیاتی اداروں میں اکاؤنٹس کا کام کرتے ہیں۔ عموماً دیکھا گیا ہے کہ لکھنے کے بعد یا ڈیوٹی ختم ہونے پر جب اٹھنے لگتے ہیں تو سر میں چکر آتے ہیں۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے اور کسی چیز کا سہارا لے کر اٹھتے ہیں جس کی وجہ دماغی کام کی کثرت سے دماغی کمزوری ہوتی ہے ایسے لوگ روزانہ دس عدد مغز بادام شیریں خوب چبا کر کھا لیا کریں۔

گلے میں بلغم

بہت سے لوگ گلے میں بلغم کی شکایت کرتے ہیں اور دن بھر کھنکار کر گلا صاف کرتے ہیں اس کو نزلہ گرنا یا کیرا بھی کہتے ہیں ایسے حضرات روزانہ صبح نہار منہ بادام پانچ عدد کالی مرچ تین عدد کے ساتھ خوب چبا کر کھا لیا کریں۔ جو لوگ یہ عمل اوائل عمر سے معمول بنا لیتے ہیں۔ وہ دماغی و اعصابی کمزوری سے محفوظ رہتے ہیں اور انہیں بلغمی امراض اور نظر کی کمزوری نہیں ہوتی۔

خشک کھانسی اور گلے کی خراش

خشک کھانسی اور گلے کی خراش والے حضرات بادام کو نمک لگا کر خوب چبا کر کھائیں تو فائدہ ہوتا ہے۔

نیند نہ آنا

اکثر لوگوں کو ذہنی انتشار یا دماغی خشکی کے سبب نیند نہیں آتی جس سے اعصابی تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ دماغی کام کرنے والوں' دماغی خشکی کا شکار اور اس سبب نیند نہ آنے والوں کے

لئے ذیل کی تدبیر بڑی موثر ثابت ہوئی ہے:

مغز بادام شیریں	10عدد
مغز کدو شیریں	3ماشہ
خشخاش	3ماشہ
تخم کاہو	3ماشہ
کنجد سفید	3ماشہ
الائچی خورد	2عدد
کالی مرچ	3عدد

ایک گلاس دودھ میں پیس چھان کر صبح نہار منہ پینے سے نہ صرف نیند آئے گی بلکہ دماغی خشکی دور ہو گی یادداشت حافظہ بہتر ہو گا بھوک اچھی لگے گی۔

لکنت یا توتلا پن

بچوں میں توتلاپن عام طور پر دیکھنے میں آتا ہے اگر یہ لمبا عرصہ رہے تو لکنت بن جاتی ہے۔ اس کے لئے اطباء کرام حسب ذیل تدبیر اختیار کرتے ہیں:

مغز بادام	50عدد
ورق نقرہ	10 گرام
مغز پستہ	20 گرام
زعفران	5 گرام
لونگ	5 گرام
دار چینی	10 گرام
شہد	200 گرام

تمام اشیاء پیس کر شہد میں ملا کر توتلے بچوں کو صبح و شام تین تین گرام کھلایا کریں۔

بادام کا دودھ

بادام کا دودھ ایک عمدہ غذا ہے اور لاجواب مشروب ہے جس کے اندر پروٹین وافر مقدار میں موجود ہوتی ہے۔ خون کی کمی' آنتوں کے امراض' موتی جھرا کے بخار اور جگر کے لئے بہت مفید ہے۔ بعض لوگوں کو مغز ہضم نہیں ہوتے ایسے لوگ خوب چبا کر استعمال کریں۔ بادام

استعمال سے چند گھنٹے قبل پانی میں بھگو دیں تا کہ نرم ہو جائیں اس کے علاوہ پیس کر' چھڑک کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس طرح یہ زود ہضم ہو جاتا ہے۔

طلبہ کیلئے

جو طلبہ بہت پڑھتے ہیں یا پڑھتے ہیں مگر یاد نہیں رہتا۔ بعض طلبہ قرآن حکیم حفظ کرتے ہیں تو ایسے طلبہ کو جنہیں دماغی ریاضت کرنا پڑتی ہے اپنی دماغی طاقت کو قائم رکھنے یا یاداشت بڑھانے کے لئے روزانہ مغز بادام سات عدد تازہ پانی میں رات بھگو کر صبح چھیل کر کھا لینا چاہئے۔

روغن بادام

بادام کا روغن بھی کشید کیا جاتا ہے جو دوائی اثرات رکھتا ہے۔ طب میں اس روغن کا استعمال قبض کشا کے طور پر ہوتا ہے۔ یہ روغن آنتوں کی خشکی دور کرتا ہے۔ دماغی خشکی دور کرتا ہے۔ جسم کو توانائی دیتا ہے۔ نیند لاتا ہے۔ قبض دور کرنے کیلئے روغن بادام دو چمچ ایک گلاس دودھ میں ملا کر رات کو پی لیا جائے۔

تلخ باداموں کا روغن کاسمیٹکس میں مستعمل ہے۔ چہرے کی چھائیوں کو دور اور رنگت صاف کرنے کے لئے بطور ضماد یعنی لیپ کیا جاتا ہے اس وجہ سے عالمی منڈی میں بادام تلخ کی مانگ زیادہ ہے تاہم تلخ بادام کا اندرونی طور پر استعمال منع کیا جاتا ہے۔



بادام: سرما کا تحفہ

صغیرہ بانو شیریں

میری والدہ کو ایک دفعہ ایسی خشک کھانسی ہوئی جو کسی طرح ٹھیک نہ ہوتی تھی۔ ڈاکٹر کی دوا سے لے کر حکیموں کے لعوق تک استعمال کیے مگر کوئی فائدہ نہ ہوا۔ کھانس کھانس کر بُرا حال ہو جاتا۔ حلق خشک' آنکھوں سے پانی بہنے لگتا۔ بعض دفعہ ایسا محسوس ہوتا جیسے دمے کا دورہ پڑ گیا ہو۔ بھارت سے ایک ملنے والی خاتون آئیں۔ انہوں نے امی کا حال دیکھتے ہی کہا۔ سات آٹھ بادام کی گریاں باریک پیس کر گائے کے مکھن میں ملایئے اور تھوڑی سی چینی یا مصری پیس کر ملایئے اور ان سے کہیے کہ اسے چاٹ لیں۔ اتفاق سے گھر میں مصری موجود تھی۔ جلدی سے بادام اور مصری پیس کر گائے کے مکھن میں ملا کر چٹائی۔ حیران کن بات تھی کہ کھانسی جو رکنے کا نام نہ لیتی تھی وہ رک گئی۔ تین دن صبح شام یہ نسخہ استعمال کرنے سے ان کی خشک کھانسی دور ہو گئی۔

بادام مشہور میوہ ہے اور سب لوگ اسے شوق سے کھاتے ہیں۔ زمانہ قدیم سے اس کی کاشت کی جا رہی ہے۔ اردو' فارسی' ہندی میں بادام ہی کے نام سے مشہور ہے۔ عربی میں میٹھے بادام کو لوز الحلو اور انگریزی میں **Almond** کہا جاتا ہے۔ بادام اگانے والے خاص ممالک میں فرانس' اسپین' اٹلی' ریاست ہائے متحدہ امریکہ' فلسطین' ایران' افغانستان اور پاکستان شامل ہیں۔ پاکستان میں اس کی کاشت کوئٹہ' قلات ڈویژن میں زیادہ کی جاتی ہے۔

بادام کی دو قسمیں ہیں۔ ایک تلخ اور دوسرا میٹھا۔ اس کا درخت عموماً 20 سے 25 فٹ تک اور بعض دفعہ اس سے بھی زیادہ لمبا ہوتا ہے۔ پتے اوپر سے چوڑے اور پیندے سے تنگ اور گنجان دانے دار ہوتے ہیں۔ پھل جب کچا ہوتا ہے تو سبز رنگ کا مخملی روئیں والا ہوتا ہے۔ اندر کی گری مزے میں کسیلی اور معمولی سی کھٹاس لیے ہوتی ہے۔ جب پھل پک جاتا ہے تو اوپر کا چھلکا پھٹ کر علیحدہ ہو جاتا ہے اور گٹھلی آسانی سے نکالی جاتی ہے۔

شیریں بادام تقریباً ایک انچ لمبا اور اس کا ایک سرا گول اور دوسرا نوک دار ہوتا ہے۔

اس چھپٹے بادام کا چھلکا بھورا اور جھری دار ہوتا ہے۔ گری کے دو ٹکڑے ہوتے ہیں۔ اگر اسے باریک پیس کر شیرہ بنائیں تو اس میں بو نہیں ہوتی۔ اس کے اجزائے ترکیبی میں 45 فیصد سے 50 فیصد فلکسڈ آئل، 20 سے 25 فیصد پروٹین، ایسپراجن، شکر اور گوند شامل ہے۔ سو گرام بادام میں 564 حرارے، 19 گرام پروٹین، 20 گرام نشاستہ، 54 گرام چکنائی اور 15 گرام پھوک ہوتا ہے۔

جسمانی کمزوری کے لیے بادام بہت مفید ہے۔ صالح خون پیدا کرتا ہے۔ اس کا مزاج گرم تر ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے انمول تحفہ ہے۔ دماغ اور بینائی کو تقویت دیتا ہے۔ اس کا روغن قبض کشا اور خشک کھانسی، مثانے کی خراش، آنتوں کی سوزش اور اعصابی نظام میں اعتدال رکھنے کے لیے بہت مفید ہے۔ جن لوگوں کو دائمی قبض رہتا ہو، پریشانی کے باعث رات کو نیند نہ آتی ہو، نیند کی کمی سے سر چکراتا ہو، ان کے لئے فائدہ مند ہے۔ کانوں میں آوازیں آنے لگیں تو اس تیل کے چند قطرے ڈالنے سے تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

بادام کھانے سے طاقت آتی ہے۔ پورے بدن کی خشکی کو دور کرتا ہے۔ پڑھنے والے بچوں کو بادام ضرور کھلانے چاہئیں۔ نوجوان لڑکے لڑکیوں کو جو کمزور صحت کے ہوں ان کو چاہئے کہ 12 بادام اور 12 گرام کشمش رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح نہار منہ چبا چبا کر کھائیں۔ اس سے جسمانی کمزوری دور ہو گی اور صحت بھی ٹھیک رہے گی۔ نزلہ بخار کے بعد خشک کھانسی ہو جاتی ہے۔ بلغم نہیں نکلتا۔ ایسی صورت میں چھ ماشے روغن بادام ایک چمچ شہد میں ملا کر چاٹنے سے حلق تر ہو جاتا ہے۔ اس کی خشونت دور ہوتی ہے۔ اسے ملا کر رکھیے اور بار بار چاٹیے۔ بادام کے پھول بڑے خوبصورت ہوتے ہیں۔ سفید پھولوں میں لال چھینٹا پیارا لگتا ہے۔ اس کے سونگھنے سے دل و دماغ میں فرحت کا احساس ہوتا ہے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ یہودی لوگ اپنے تہوار کے موقع پر بادام کے غنچے عبادت خانوں میں بطور خاص لے جایا کرتے تھے۔

ہمارے ہاں کاغذی اور کاٹھے بادام مشہور ہیں۔ امریکن بادام کی گری بڑی اور میٹھی ہوتی ہے۔ قندھاری اور ایرانی بادام بھی بہت پسند کیے جاتے ہیں۔ میٹھے اور کڑوے باداموں کے درخت علیحدہ علیحدہ ہوتے ہیں۔ ہمارے ہاں کاٹھے باداموں کی گری میں خوبانی کی گری اور کڑوے بادام ملا دیے جاتے ہیں۔ یوں آدھے بادام عموماً کڑوے نکلتے ہیں۔

کڑوے بادام کا روغن مہنگا ملتا ہے اور عام طور پر کاسمیٹکس میں استعمال کیا جاتا ہے۔

چہرے کی رنگت صاف، چھائیاں دور اور جلد نرم کرنے کے لیے کریموں اور لوشن میں ڈالا جاتا ہے۔ پرانے طبیب چہرے کے داغ دھبوں پر بادام تلخ کا روغن لگواتے تھے۔ یہ روغن کان کے امراض میں بھی مفید ہے۔

کہتے ہیں بادام کی اصل مدت چھ ماہ ہے جبکہ نمکین شدہ مغز بادام ایک عرصے تک صحیح رہتا ہے۔ امریکہ میں کیلی فورنیا بادام کی پیداوار کے لیے مشہور ہے جبکہ سپین دوسرے نمبر ہے۔ ایرانی بادام بھی خوبصورت اور ایک جیسے ہوتے ہیں۔ پاکستانی بادام شکل وصورت میں اتنا اچھا نہیں مگر ذائقے اور روغنی اجزا کے لحاظ سے بہترین ہے۔

کچھ لوگوں کو سر چکرانے کی شکایت ہوتی ہے۔ آنکھوں کے سامنے ایک دم اندھیرا چھا جاتا ہے۔ دماغی کمزوری، قبض اور نظام ہضم کی خرابی سے عموماً یہ مرض ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں مغز بادام سات عدد، مغز کدو چھ ماشہ، تخم خشخاش تین ماشہ علیحدہ رکھیے، دو تولہ صاف گیہوں لے کر پانی میں بھگوئیے۔ اس میں بادام اور مغز وغیرہ بھی ملا دیجئے۔ صبح بادام چھیل کر ایک پاؤ دودھ میں سب چیزیں ملا کر پیس لیجئے۔ ایک چمچہ گھی میں دو لونگ ڈال کر چولہے پر رکھئے اور لونگ سرخ ہونے پر دودھ میں ڈال دیجئے۔ دو تین جوش آ جائیں تو اتار کر حسب ذائقہ چینی ڈال کر پی لیجئے۔ پندرہ دن پی کر دیکھئے۔ آپ کو نمایاں فرق محسوس ہو گا دماغ کی کمزوری دور ہو گی، سر چکرانا ختم ہو جائے گا۔

آج کے دور میں خالص بادام روغن مل جانا نعمت سے کم نہیں۔ اس کا ایک چمچ دودھ میں ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ حاملہ خواتین آخری ماہ میں باقاعدگی سے پئیں تو ولادت آسانی سے ہوتی ہے۔ اس کی مالش کرنے سے سر کے بال مضبوط ہوتے ہیں۔ خشکی ختم ہو جاتی ہے۔ نیند گہری آتی ہے۔ جسم پر بادام روغن کی مالش سے خشکی دور ہو جاتی ہے۔

روغن بادام دو ماشہ میں ایک ماشہ زعفران پسی ہوئی ملائیے۔ سر درد میں بطور نسوار سونگھیے۔ دن میں دو تین بار یہ نسخہ استعمال کیجئے۔ آرام آ جائے گا۔

بند نزلے سے اکثر سر بھاری ہو جاتا ہے۔ رطوبت کی وجہ سے تکلیف ہوتی ہے۔ اگر آپ سردی کے موسم میں بادام کا استعمال باقاعدگی سے کریں تو نزلہ نہیں ہو گا۔ گیارہ بادام لے کر کپڑے میں لپیٹ کر پریشر ککر میں یا چاول وغیرہ بنا رہی ہیں تو دم دیتے وقت ان کی بھاپ میں رکھیے۔ چند منٹ بعد نکال کر گرم گرم بادام کھا کر لیٹ جائیے تاکہ ہوا نہ لگے۔ چند روز ایسا کرنے سے بند نزلہ ٹھیک ہو جائے گا۔

بادام کے حریرے کئی طرح سے بنائے جاتے ہیں۔ عام طریقہ تو یہ ہے کہ سات بادام رات کو بھگو دیتے ہیں۔ صبح چھیل کر تھوڑی سی خشخاش (ایک چھوٹا چمچ) اور چہار مغز لے کر پیس لیے جاتے ہیں، دو الائچیوں کا گھی میں بگھار دے کر ایک پاؤ پانی یا دودھ ملا کر پکاتے ہیں۔ دو جوش آنے پر استعمال کیجئے، اس سے دماغ کو تقویت ملتی ہے۔ اس میں چینی حسب ذائقہ ملایئے۔ اس حریرے میں گندم کا نشاستہ یا آٹے کی بھوسی کا پانی بھی شامل کر لیں تو رات کو پینے سے حافظہ قوی اور دماغ تیز ہوتا ہے۔

بادام کے حریرے میں مغز چلغوزہ، مغز پستہ، ناریل پسا ہوا ایک ایک چمچ ملا کر پینے سے جسم میں طاقت آتی ہے۔ سردی کے موسم میں چند روز پینا چاہئے۔

چھوٹی مکھی کے شہد میں بادام کی گریاں ڈال کر رکھیے۔ ہو سکے تو انہیں دن کو دھوپ میں اور رات کو آسمان کے نیچے رکھیے۔ چالیس روز بعد روزانہ ایک دو بادام مع شہد کے نہار منہ کھانے سے حافظہ قوی ہو جائے گا۔ رات کو سوتے وقت سات گریاں بادام کی مصری میں ملا کر کھانے سے بھی حافظہ تیز ہو جاتا ہے۔ حکیم لوگ کہتے ہیں رات کو سوتے وقت سات بادام، سونف چھ ماشہ اور مصری یا چینی ایک تولہ کے ساتھ پیس کر گرم دودھ کے ساتھ کھانے سے نظر تیز ہو جاتی ہے۔ چالیس روز کے استعمال سے عینک کا نمبر بھی کم ہو جاتا ہے۔ مگر اس کے بعد پانی نہیں پینا چاہئے۔

جو لوگ دماغی کام کرتے ہوں اور ان کو چاہئے گیارہ بادام پیس کر دودھ میں ملا کر روزانہ پئیں تاکہ دماغ قوی ہو جائے اور کام کرتے وقت تھکن محسوس نہ ہو۔ گرمی کے موسم میں چھوٹی الائچی 2 عدد ملایئے اور اسے گھوٹ کر پی لیجئے۔

پہلے زمانے میں ٹوتھ پیسٹ کا رواج نہیں تھا۔ اس کے باوجود سب کے دانت مضبوط اور سلامت رہتے تھے۔ دانتوں سے خون نہیں نکلتا تھا۔ اور نہ دانتوں پر میل جمتی تھی۔ بادام کے چھلکے جمع کیے جاتے تھے اور ان کو توے یا کڑاہی میں جلا کر سیاہ مرچ اور نمک ملا لیا جاتا تھا۔ ایک کلو بادام کے چھلکے جلا کر اس میں آدھا حصہ نمک اور کالی مرچ پیس کر ملائی جاتی تھی۔ یہ منجن بڑوں اور بچوں کے لئے فائدہ مند ثابت ہوتا تھا۔ دانت سفید اور چمکدار رہتے تھے۔ بادام کے چھلکوں کا منجن مفید ثابت ہوتا تھا۔ بادام کے چھلکوں میں دو چار اخروٹ کے چھلکے بھی دانتوں کی مضبوطی کے لئے کچھ خواتین شامل کر لیتی تھیں۔

ضعف دماغ کے لئے [illegible] بڑی مفید ہے۔ مٹی کا کورا پیالہ خریدیے۔ رات کو

ات بادام، دو چھوارے اور الائچی چھوٹی تین عدد بھگو دیجئے۔ صبح بادام چھیل اور چھوارے کاٹ ر الائچی کے چھلکے دور کر کے انہیں پیس لیجئے۔ حسب ذائقہ چینی اور گائے کا مکھن تھوڑا سا ملا کر کھایئے، قوت حافظہ کی کمی، نگاہ کی کمزوری اور سر درد کے لیے مفید ہے۔ جن لوگوں کا مزاج گرم ہو، وہ چھوارے نہ ڈالیں بلکہ تھوڑی سی سونف شامل کر لیں۔

جن لوگوں کی کمر میں درد رہتا ہو انہیں چاہئے کہ رات کو سوتے وقت باقاعدگی سے کمر پر روغن بادام کی مالش کروائیں اور اپنی غذا میں بادام شامل کریں۔ خشک خارش کے لئے بادام روغن مفید ہے۔ اس کی روزانہ مالش سے خارش دور ہو جاتی ہے۔ رات کے وقت مالش کیجئے۔ بادام کے چھلکوں کا تیل سرخ رنگ کا ہوتا ہے جو داد اور چنبل کے لیے بے حد مفید ہے۔ یہ تیل سفید دھبوں اور برص کے داغوں پر ملنے سے ان کو دور کرتا ہے۔

بادام کے لڈو بھی بنتے ہیں۔ گھی میں سوجی بھون کر اس میں حسب منشا بادام پیس کر ملایئے۔ مغز پستہ، مغز چلغوزہ، مغز اخروٹ، چہار مغز اور چینی ملا کر پانی یا دودھ کا چھینٹا دے کر لڈو بنایئے جو سردی میں کمزور آدمیوں کے لئے مفید ہیں۔

بادام کی برفی بھی بنتی ہے۔ دودھ میں بادام پیس کر ملاتے ہیں، کھویا بن جائے تو اسے جما کر پستہ اور بادام کاٹ کر اوپر لگاتے ہیں۔ اسی طرح بادام کے پیڑے بنتے ہیں۔ بادام کی خاص مٹھائی بنائی جاتی ہے۔ بادام کا دہی بنتا ہے۔ گیارہ بادام پیس کر ایک پاؤ دودھ میں ملا کر جوش دیتے اور تھوڑا سا دہی ملا کر کورے پیالے میں جما دیتے ہیں۔ صبح کو بادام والا دہی تیار ہوتا ہے۔ یہ دہی پڑھنے لکھنے والوں اور دماغی کام کرنے والوں کے لیے بہترین غذا ہے۔ بادام کا حلوہ اور بادام کی پنجیری سردیوں میں بنتی ہے۔ سوجی بھون کر اس میں گھی، موٹے کوٹے ہوئے بادام، پستہ، ناریل، کشمش ملا کر چینی ڈال کر رکھ لیتے ہیں۔ میٹھی ٹکیاں بنانے کے لیے میدے اور سوجی میں بادام پیس کر ملا دیتے ہیں۔ چھوٹی الائچی کے دانے ڈال کر دودھ سے گوندھتے ہیں۔ تھوڑا سا اصلی گھی ملاتے ہیں۔ پھر چھوٹی چھوٹی ٹکیاں ہلکی آنچ پر تل لیتے ہیں۔

بادام کا شربت اب عام طور پر گھروں میں بنا لیتے ہیں کیونکہ بازاری شربت میں ایسنس بھی ڈالا جاتا ہے اور رنگ سفید کرنے کے لیے ڈبے کا دودھ بھی ملا دیتے ہیں۔

بادام کی کھل بڑی مفید ہے اس میں ایک بڑا چمچ ہلدی، ایک چمچ چھڑیلہ اور دو کٹو کے سوکھے چھلکے پسے ہوئے ملا کر رکھیے۔ ابٹن کی طرح ملئے۔ بازاری ابٹن سے بہت بہتر ہو گا۔ اس میں تھوڑا سا پانی ملا کر پیسٹ بنا کر چہرے پر ملئے۔ تازے پانی سے منہ دھو لیجئے۔ رنگ صاف

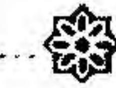
ہوگا۔ داغ دھبے دور ہوں گے۔

بادام کا قورمہ خاص ڈش ہے جسے خاص مواقع پر پکایا جاتا ہے۔ زردے میں بادام ڈالے جاتے ہیں۔ آلو بخارے کی چٹنی میں بادام ملاتے ہیں۔ باداموں کا کیک بنتا ہے۔

کئی ممالک شعاعی عمل سے باداموں کا روغن نکال کر انہیں نمکین اور خستہ بنا لیتے ہیں جو زیادہ عرصے تک صحیح رہتے اور شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں پہلے بادام کا تیل کونڈی ڈنڈے کی مدد سے نکالا جاتا تھا۔ پھر مشین کے ذریعے نکالنے لگے۔ اب تو چھوٹی مشین دستیاب ہے جس سے فوراً تیل نکل آتا ہے۔ ہاٹ پریس سے روغن نکالنے کے بعد زیادہ افادیت نہیں رہتی جبکہ کولڈ پریس سے نکالا ہوا روغن فائدہ مند ہوتا ہے۔ بادام کی کھل صاف کر کے بسکٹ، کیک، پیسٹری وغیرہ میں شامل کی جاتی ہے جبکہ ہمارے ہاں یہ زیادہ تر بطور ابٹن کام آتی ہے۔

کشتہ مرجان میں بادام ملا کر جو کشتہ تیار کیا جاتا ہے وہ مقوی دماغ اور نزلہ زکام میں مفید ہوتا ہے۔ اسی طرح کشتہ ہڑتال گئودنتی جو بادام کی آمیزش سے تیار ہوتا ہے خشک کھانسی میں آرام دیتا ہے۔ کشتہ عقیق دل کی کمزوری کے لیے دیا جاتا ہے۔ کئی سال پہلے کراچی کے اخبار خواتین میں جرمنی کی ایک خاتون کا مضمون شائع ہوا تھا جس نے بریسٹ کینسر سے کڑوے بادام کھا کر شفا حاصل کی تھی۔

انجیر کے ساتھ بادام صبح نہار منہ کھائے جائیں تو آنتوں کی غلاظت دور کرتے ہیں۔ اور ان کا فعل اعتدال پر آجاتا ہے۔ شاید اسی لیے بزرگ لوگ صبح بادام کی گریاں اور انجیر باقاعدگی سے استعمال کرتے تھے۔ مشہور ہے حضرت شاہ ولی اللہ روزانہ صبح 21 دانے بادام کھاتے تھے۔ شاہ اسماعیل شہید، مولانا اسحاق اور شاہ عبدالعزیز رحمتہ اللہ علیہم بھی بادام کھایا کرتے تھے۔ شہنشاہ اکبر بھی مسلسل بادام استعمال کرتا تھا۔



بھنڈی: موسم سرما کی ایک مفید سبزی

صباحت فرید

بھنڈی موسم گرما کی ایک پسندیدہ سبزی ہے۔ طب یونانی میں مزاج کے اعتبار سے یہ سرد تر درجہ دوم ہے۔ اس میں حیاتین الف، ب، ج، معدنی نمکیات، چونا، فاسفورس، آئیوڈین اور لوہا موجود ہوتے ہیں۔

گھر کے باغیچوں میں بھنڈی کی کاشت بڑی آسانی سے کی جاسکتی ہے، اس کی گھریلو فصل پورے موسم میں آپ کے باورچی خانے کی ضروریات پوری کر سکتی ہے۔ اسے خشک کر کے محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔

بھنڈی کی کاشت کے لیے گرم مرطوب موسم موزوں ہوتا ہے۔ 25 سے 30 درجہ سینٹی گریڈ کی حرارت میں اس کا بیج تیزی سے اُگتا اور بڑھتا ہے۔ پنجاب کے میدانی علاقوں میں بھنڈی کی سال میں دو فصلیں کاشت کی جاتی ہیں۔ پہلی فصل فروری سے مارچ کے آخر تک لگائی جاتی ہے، یہ فصل مئی جون تک پھل دیتی ہے۔ دوسری فصل کا بیج جون میں بویا جاتا ہے اور اس کا پھل نومبر تک ملتا رہتا ہے۔

بھنڈی کے لیے زمین تیار کرتے وقت گوبر کی کھاد استعمال کی جاتی ہے، بیج ڈالتے وقت سپر فاسفیٹ کی ضرورت پڑتی ہے۔ سرد موسم میں بیج زیادہ ڈالا جاتا ہے۔ موسم گرم ہو تو کم بیج بھی زیادہ فصل دیتا ہے۔

بیج بونے کے بعد ایک ماہ تک ہر ہفتے ہلکی آبپاشی کی جاتی ہے۔ پودوں کی جڑیں لمبی اور گہری ہو جائیں تو پانی زیادہ دیتے ہیں، لیکن وقفہ بڑھا دیا جاتا ہے۔ بھنڈی کا پودا پچاس دن بعد پھل دینے لگتا ہے۔ ہر دوسرے یا تیسرے دن پھل توڑ لینا چاہیے ورنہ وہ سخت ہونے لگتا ہے۔

نائٹروجن اور فاسفورس کی کھاد سے بھنڈی کی فصل میں بیماریوں کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔

درجہ دوم میں سردتر ہونے کی وجہ سے بھنڈی اُن لوگوں کے لیے مفید ہے جو گرمی سے پریشان ہو جاتے ہیں۔ اس میں غذائی حرارے کم ہوتے ہیں اس لیے موٹاپا پیدا نہیں کرتی۔ اعصاب کو سکون دیتی ہے۔ یہ دیر ہضم ہے، پیٹ میں ریاح پیدا کرتی ہے۔ کالی مرچوں سے اس کی کچھ اصلاح ہو جاتی ہے۔

بھنڈی کا سالن پکاتے وقت اُسے گھی میں تلنا یا زیادہ دیر تک بھوننا نہیں چاہیے۔ آگ پر زیادہ دیر رکھنے سے اس میں شامل وٹامن اور کئی مفید اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ بھنڈی کو باریک کاٹ کر سلاد میں شامل کر کے کچا بھی کھایا جا سکتا ہے۔

سالن کے علاوہ بھنڈی بطورِ دوا بھی استعمال کی جاتی ہے۔ مثانے کے ورم، پیشاب کی نالی میں سوزش اور پیشاب میں جلن ہو تو بھنڈی کا جوشاندہ فوری طور پر سکون دیتا ہے۔ ڈیڑھ چھٹانک بھنڈیاں اتنے ہی پانی میں تین منٹ تک اُبال کر جوشاندہ تیار کیا جاتا ہے۔ اُسے چھان اور چینی ملا کر مریض کو دیتے ہیں۔

سبز اور نرم بھنڈیوں کو خشک کر کے اُن کا سفوف بنا لیا جائے تو ہر موسم میں بطورِ دوا اس سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔



بھنڈی ...

عفت بتول

''امی! آج کیا پکایا ہے؟ جلدی سے کھانا لگا دیں، مجھے شدید بھوک لگی ہے۔''

ایمن نے گھر میں داخل ہوتے ہی واویلا شروع کر دیا۔ طاہرہ بیگم نے اس کے کپڑے تبدیل کرنے سے پہلے میز پر کھانا چن دیا۔ ایمن ہاتھ منہ دھو کر کھانے کے لیے بیٹھی۔ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھ کر سالن ڈالنے لگی تو ایک دم بجھ سی گئی۔

''کیا ہوا بیٹی؟'' طاہرہ بیگم نے پوچھا۔

ایمن ناراضی سے بولی ''امی! آج پھر بھنڈی پکالی۔ آپ اچھی طرح جانتی ہیں مجھے یہ بالکل پسند نہیں۔''

''لیکن بیٹی میں نے بھنڈی میں گوشت ڈالا ہے تاکہ تم بھی کھا سکو۔ چکھ کر تو دیکھو، اس کا ذائقہ تمہیں پسند آئے گا۔'' طاہرہ بیگم نے محبت بھرے لہجے میں کہا۔

ایمن نے بادلِ نخواستہ تھوڑا سا سالن نکالا اور ناگواری کا اظہار کرتے ہوئے ایک نوالہ منہ میں ڈالا۔ پہلے ہی نوالے نے اس کی بیزاری اور ناگواری دور کر دی۔ طاہرہ بیگم جو اس کے چہرے کے بدلتے ہوئے تاثرات کا جائزہ لے رہی تھیں، بولیں ''کیوں ایمن، کیسا لگا بھنڈی گوشت کا سالن؟''

وہ مسکراتے ہوئے بولی ''امی جان! یہ تو واقعی مزے دار ہے۔''

اب جب طاہرہ بیگم نے اسے بھنڈی کی خصوصیات سے آگاہ کیا، تو ایمن حیران رہ گئی۔

بھنڈی کی افادیت

یہ سبزی اپنی ساخت اور حجم کے باعث دیکھنے میں بہت بھلی لگتی ہے۔ غالباً اسی لیے

انگریزی زبان میں اسے لیڈی فنگر یا اوکرا کہا جاتا ہے۔ اسے ہندی میں رام ترائی اور بنگالی میں دھیرس کہتے ہیں۔

بھنڈی میں پیکٹین (Pectin) مادے کے باعث لعاب خاصی مقدار میں ہوتا ہے۔ اس کا جوشاندہ پینے سے گرمی کے بخار کی گھبراہٹ دور ہوتی ہے۔ خشک کھانسی، گلے کی خراش اور سینے کی خشکی دور کرنے کے لیے یہ لعاب پلانا چاہیے۔ اس سے بلغم رقیق ہو کر خارج ہوتا ہے۔

لعاب میں شربت انجبار ملا کر استعمال کرنے سے پیچش کے مریض کو افاقہ ہوتا ہے۔ پرانی پیچش کے لیے بھنڈی کی جڑ کا لعاب مصری میں ملا کر پلایا جاتا ہے۔ آنتوں کی سوزش اور جلن دور کرنے کے لیے بھی اس کا استعمال مفید ہے۔

گردے یا مثانے کی سوزش کی صورت میں لعاب دو یا تین بار دن میں پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔ بھنڈی بعض مردانہ اور زنانہ بیماریوں میں فائدہ دیتی ہے۔ اس مقصد کے لیے بغیر بیجوں والی نرم اور چھوٹی بھنڈی مفید ہے۔ بعض اوقات گرمی یا دوسرے امراض کی وجہ سے پیشاب جل کر آتا ہے، ایسی صورت میں تازہ یا خشک بھنڈی کا جوشاندہ فائدہ مند ہے۔

گردے کی پتھری اور مثانے کے امراض دور کرنے کے لیے بھنڈی، گوکھرو اور تخم خیارین ہم وزن ملا کر مرکب تیار کیا جاتا ہے۔ اسے شربت بزوری کے ہمراہ استعمال کرنے سے فائدہ دتا ہے۔ بانجھ عورتوں کو بھنڈی کے جوشاندے کی پچکاری (Douche) لگائی جائے تو بانجھ پن رفع ہوتا ہے۔ اس سے ورم رحم کی شکایت بھی دور ہو جاتی ہے۔ بھنڈی کے بیج سائے میں خشک کر کے باریک سفوف بنالیں اور اسے شہد میں ملا کر مریضہ کو دیں، افاقہ ہوگا۔

بھنڈی کے جوشاندے میں سرکہ انگوری ملا کر غرارے کرنے سے دانتوں کا درد رفع ہوتا ہے۔ اس کا خشک گودہ کوٹ کر گرم گرم باندھنے سے پھنسیاں پھوڑے پک کر پھوٹ جاتے ہیں۔

بھنڈی میں پیکٹین اور نشاستہ ہونے کی وجہ سے جراثیم کشی کی صلاحیت زیادہ ہے۔ اس میں غذائی حرارے کم ہوتے ہیں لہٰذا موٹاپا پیدا نہیں کرتی اور اعصاب کو سکون دیتی ہے۔

بھنڈی کا جوشاندہ

ڈیڑھ چھٹانک بھنڈیاں اتنے ہی پانی میں تین منٹ تک ابال لیں۔ اس پانی کو چھان کر چینی یا مصری ملا کر دانت کے درد، خشک کھانسی اور گلے کی خراش کے شکار مریضوں کو دیں، افاقہ ہوگا۔

بھنڈی کی کاشت

بھنڈی گھریلو فصل ہے یعنی آپ اسے اپنے باغیچے میں بہ آسانی کاشت کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے گرم مرطوب موسم موزوں ہے۔ پچیس سے تیس درجے سینٹی گریڈ حرارت میں اس کے بیج تیزی سے اگتے اور بڑھتے ہیں۔ پنجاب کے میدانی علاقوں میں سال میں دو بار بھنڈی کاشت کی جاتی ہے۔ پہلی فصل فروری سے مارچ کے آخر تک لگتی ہے جو مئی جون تک پھل دیتی ہے۔ دوسری جون میں بوئی جاتی ہے اور اس کا پھل نومبر تک ملتا ہے۔ کاشت کے لیے زمین تیار کرتے وقت گوبر کی کھاد استعمال ہوتی ہے۔ بیج ڈالتے وقت سپر فاسفیٹ کی ضرورت پڑتی ہے۔

سو گرام بھنڈی کے غذائی اجزا

رطوبت	89٫2
لحمیات	2٫4
چکنائی	0٫2
راکھ	1٫3
ریشہ	1٫3
حل پذیر نشاستہ	5٫6
حرارے فی سو گرام	28

موسم گرما کی فصل میں کم بیج ڈالا جاتا ہے لیکن موسم سرما میں عمدہ فصل کے لیے زیادہ بیج ڈالنا پڑتا ہے۔ بیج بونے کے بعد چار ہفتے ہلکی آبپاشی کی جاتی ہے۔ جوں جوں پودوں کی جڑیں لمبی اور گہری ہوتی جائیں پانی کی مقدار اور وقفہ بڑھا دیا جائے۔ بھنڈی کا پودا پچاس دن بعد پھل دینے لگتا ہے۔ ہر دوسرے یا تیسرے دن پھل توڑ لینا چاہیے ورنہ سخت ہو جاتا ہے۔ نائٹروجن اور فاسفورس کی کھاد سے فصل میں بیماریوں کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ ہمارے ملک میں بھنڈی کثرت سے پائی جاتی ہے۔

بھنڈی کے اجزاء

بھنڈی موسم گرما کی سبزی ہے۔ طب یونانی کے مطابق مزاج کے اعتبار سے یہ سرد تر ہے۔ اس میں وٹامن اے، بی اور سی، معدنی نمکیات، فاسفورس، چونا، آئیوڈین اور فولاد پائے جاتے ہیں۔ پکاتے وقت اسے گھی میں زیادہ دیر تک نہیں تلنا چاہیے کیونکہ زیادہ حدت سے اس میں

پائے جانے والے حیاتین اور دیگر کئی مفید اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ اگر ذائقہ من پسند بنانے کے لئے زیادہ دیر تلنا مقصود ہو تو گھی ہلکی آنچ پر گرم کر کے اس میں بھنڈی تلیں۔ ہلکی آنچ تیز حرارت کی نسبت کم نقصان دہ ہے۔

بھنڈی سے پرہیز

بھنڈی ریاح پیدا کرتی ہے۔ گو کالی مرچوں سے کچھ مداوا ہوتا ہے مگر بادی، ریح اور قبض کے مریض کو حتیٰ الامکان بھنڈی کا استعمال کم کرنا چاہیے۔ بلغمی کھانسی اور دمے والے مریضوں کے لیے بھی بھنڈی کا زیادہ استعمال مضر ہے۔

بھنڈی کا مزیدار سالن

بھنڈی	آدھ کلو
پیاز	ایک پاؤ
رائی اور سفید زیرہ	ایک ایک چمچہ
کلونجی	نصف چمچی
ہلدی	نصف چمچی
لہسن پیسا ہوا	ایک چمچی
نمک، مرچ، تیل	حسب ضرورت و ذائقہ

ترکیب:

دھلی ہوئی خشک بھنڈی کاٹ کر فرائی پان میں تل لیں۔ تیل گرم کر کے کلونجی ڈالیں۔ سارے پسے ہوئے مسالے ڈال کر بھنڈیاں اور پیاز ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پکائیے۔ آخر میں ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر اتار لیں۔ خوش ذائقہ سالن تیار ہے۔ خیال رہے کہ بھنڈیوں میں پانی قطعی استعمال نہیں ہوتا۔

بھنڈی کی بھجیا

بھنڈی	ایک پاؤ
پیاز	2عدد درمیانے
لہسن پسا ہوا	ایک چمچی
ہلدی	نصف چمچی

نمک مرچ	حسب ذائقہ
ٹماٹر	ایک عدد بڑا
زیرہ سفید	نصف چمچی
گھی یا تیل	حسب ضرورت

ترکیب:

بھنڈی دھو کر، خشک کر کے کاٹ لیجئے۔ تھوڑے سے گھی میں ہلکی سی تل کر نکال لیں۔ اب پیاز کاٹ کر اسے گھی میں تل لیں اور بھورا ہونے سے پہلے اتار لیں۔ گھی میں لہسن، نمک، مرچ، زیرہ، ہلدی اور ٹماٹر کے ٹکڑوں کو ڈال کر بھونیں۔ پھر اس میں بھنڈی اور پیاز ڈالیں اور ہلکی آنچ پر دم دیں۔ پھر بھون کر ہنڈیا اتار لیں۔ یاد رہے کہ مٹی کی ہنڈیا میں بھونا جائے تو سب سے بہتر ہے۔

بھنڈی کے بیج اور قیمہ

بیج	ایک پیالی
قیمہ	آدھا کلو
ٹماٹر	دو عدد درمیانے
بڑی الائچی	دو عدد
سفید زیرہ	ایک چمچ
کالی مرچ	نصف چمچی
دار چینی	درمیانے دو ٹکڑے
پیاز	ایک عدد
گھی اور مسالے	حسب ضرورت و ذائقہ

بھنڈی کے بیج فرائی پان میں معمولی سا تیل لگا کر ایک منٹ تک بھونیں پھر گھی میں پیاز ڈالیں۔ اس میں لہسن، مرچ، نمک، ٹماٹر، ہلدی اور گرم مسالہ ڈال کر قیمہ ملائیں اور ایک چوتھائی پانی ڈال کر قیمہ گلالیں۔ وہ گل جائے تو اچھی طرح بھون کر بھنڈی کے بیج ڈالیں پھر ہلکی آنچ پر رکھیں۔ آخر میں بھون کر ادرک اور ہری مرچ کاٹ کر ملائیے۔ گھی کی جگہ تیل بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

بھری ہوئی بھنڈی

بھنڈی	نصف کلو
پیاز	دو عدد
ٹماٹر	ایک عدد بڑا
انار دانہ	دو چمچے
زیرہ	نصف چمچی
سبز مرچ	3 عدد

ترکیب:

نرم درمیانی بھنڈی دھو کر خشک کر لیجیے۔ اسے درمیان سے چیر لیجیے۔ انار دانہ، زیرہ، نمک، مرچ، سبز مرچ، پیس لیجیے۔ پیاز اور ٹماٹر بھی باریک کر لیجیے۔ یہ سب ملا کر کریلوں کے مانند بھنڈی میں بھریئے۔ پھر گھی یا تیل میں تل لیجئے، ہلکی بھوری ہونے لگیں تو مسالہ ڈال کر دم دیجئے۔ جب مسالہ گھی سے الگ ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔ بھری ہوئی بھنڈی ہمیشہ فرائی پان میں تلیں اور ان میں چمچہ بڑی احتیاط سے استعمال کریں۔ چمچ کے بجائے اگر فرائی پان ہلا لیں تو زیادہ بہتر ہے۔

اچاری بھنڈیاں

بڑا کچا آم	ایک عدد
بھنڈی	آدھا کلو
ہلدی	ایک چمچی
نمک، مرچ	حسب ذائقہ
کلونجی	ایک چمچی
سفید زیرہ	ایک چمچی
میتھی دانہ	ایک چوتھائی چمچ
سونف	ایک چمچی
لہسن (پسا ہوا)	ایک چمچی

ترکیب:

چھلے ہوئے لہسن کے چار ثابت دانے لے کر موٹے موٹے کاٹ لیجیے۔ ادرک کا ایک

چھوٹا سا ٹکڑا بھی کاٹ لیں۔ چھ عدد ہری مرچیں ڈنڈی سمیت لے کر انہیں درمیان سے چیر دیجئے۔

چھوٹی بھنڈیوں کو دونوں طرف سے کاٹ کر ثابت رہنے دیں۔ تیل گرم کیجئے۔ کچا آم چھیل کر لمبائی کے رخ ٹکڑے کیجئے، وہ زیادہ موٹے نہ ہوں۔ تیل میں نمک، مرچ، ہلدی، کلونجی، سفید زیرہ، میتھی دانہ، سونف، لہسن، کٹا ہوا لہسن اور ادرک ڈال دیجئے، ساتھ ہی کچا آم ڈال کر ایک چوتھائی پانی ملا کر ڈھانپ دیجئے۔ پانی خشک ہونے کے بعد ہری مرچ اور بھنڈیاں ڈال کر بھون لیجئے۔ ایک چوتھائی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھانپ کر پکائیے۔ پانی خشک ہو جائے تو بھون کر اتار لیں۔

بھنڈی گوشت

بھنڈی	آدھ کلو
ٹماٹر	ایک عدد بڑا
گوشت	ڈیڑھ پاؤ

ترکیب:

بھنڈی کاٹ کر گھی یا تیل میں بھونیں۔ پیاز، لہسن، ادرک اور نمک مرچ کا مسالہ تیار کر لیں اور اس میں ٹماٹر کے ٹکڑے ڈال لیں۔ اچھی طرح بھوننے کے بعد اس میں بھنڈیاں ڈال دیں۔ پانچ منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں پھر اس میں تھوڑا سا پانی ڈال دیں۔ بھنڈی گوشت میں ہلکا سا شوربہ پکنے لگے تو ہلکی آنچ پر ڈھانپ کر پکائیں۔

دو پیازہ

بھنڈی کا دو پیازہ بھی بنتا ہے۔ اس میں بھنڈیاں اور پیاز ہم وزن ڈالا جاتا ہے۔ ایک بڑی کچی کیری کدوکش کر کے نمک، موٹی کوٹی ہوئی ثابت مرچ، سفید زیرہ، ثابت لہسن اور ہلدی ملاتے ہیں۔ بھنڈیاں تل کر ہلکی فرائی کی جاتی ہیں۔ مسالہ بھون کر بھنڈی اور پیاز ڈال کر دم دیتے ہیں۔



ویران زندگی میں

بے اولاد جوڑوں کے لیے خوشخبری

حکیم عبدالوحید سلیمانی

میرے مطب میں کراچی سے چترال تک سبھی علاقوں کے مریض آتے ہیں۔ مریضوں کے علاوہ بے شمار اطباء بھی جو خود ادویات تیار نہیں کر سکتے، ادویہ لینے تشریف لاتے رہتے ہیں۔ میں جہاں مریضوں سے بہت کچھ سیکھتا ہوں وہیں ان نوآموز طبیبوں سے بھی بہت کچھ حاصل کرتا ہوں۔ ڈاکٹر، ہومیوپیتھ، وید، حکیم اور وکیل خواہ کتنے ہی لائق ہوں، ان کے بارے میں یہی کہا جائے گا کہ پریکٹس (کام) کر رہے ہیں۔ یہ نہیں کہا جائے گا کہ ان کی مشق مکمل ہو گئی اور وہ اپنے فن میں یکتا ہو گئے ہیں۔ بعض اوقات مریضوں سے کچھ ایسے نکات حاصل ہو جاتے ہیں یا ایک آدھ نسخہ مل جاتا ہے جو طبیب کے مطب کی کامیابی کا باعث بنتا ہے۔

میرے بزرگ دوست رانا اللہ داد خاں صاحب ایک کامیاب انجینئر ہونے کی وجہ بیان کرتے ہوئے کہتے ہیں ''میں نے ہمیشہ ایک مزدور اور ایک مستری سے بھی سیکھا ہے۔ ان کے پاس سے بعض اوقات ایسی چیزیں مل جاتی ہیں جو تربیت یافتہ انجینئر کو بھی معلوم نہیں ہوتیں۔''

☆......☆

لاہور کے قریب گاؤں سے ایک نوجوان اور ناتجربہ کار معالج دوسرے تیسرے ماہ میرے پاس آیا کرتے تھے۔ وہ اکثر ادویہ موقعہ بے موقعہ مریض کو استعمال کروا دیتے اور زیادہ تر سستی دوائیں مریضوں کو فروخت کرتے۔ مجھے نہیں معلوم کہ کم قیمت دوائیں وہ مریضوں کو بھی سستی دیتے یا یہاں سے ارزاں قیمت پر لے کر مہنگے داموں فروخت کرتے تھے۔

ایک دفعہ ایسا ہوا کہ مجھ سے وہ ایک مہنگی دوا 'کشتہ طلا ہیرے والا' لے گئے۔ یہ دوا

ہم نے ذیابیطس کے مریضوں کے لیے تیار کی ہے۔ مہنگی دوا ہونے کے باوجود اس نے مرض پر خاطر خواہ اثر نہ کیا، اس لیے میں اسے بہت کم استعمال کرواتا تھا۔ اعصابی اور دماغی کمزوری وغیرہ کے لیے اور بھی بہت سی دوائیں ہیں، اس لیے شاذ ہی کشتہ طلا ہیرے والا کے استعمال کی نوبت آتی۔ مگر میری حیرت کی انتہا نہ رہی جب میں نے دیکھا کہ وہ نوجوان طبیب دوسرے تیسرے دن اس کی ایک دو شیشیاں لے جاتے۔

ایک دفعہ میں تنہا بیٹھا تھا کہ وہی حکیم صاحب کشتہ لینے آ گئے۔ میں نے انہیں بٹھا لیا۔ چائے وائے پلائی اور ان سے پوچھا کہ آپ تو ایک چھوٹے سے گاؤں میں مطب کرتے ہیں، کیا وہاں یہ مہنگی دوائی بک جاتی ہے؟ نیز یہ بھی پوچھا کہ وہ کس مرض کے لیے اسے استعمال کراتے ہیں؟

حکیم صاحب کہنے لگے ''جن مریضوں کے مادہ منویہ میں جراثیم نہیں ہوتے، انہیں استعمال کرواتا ہوں۔ اللہ کے فضل سے تین ہفتوں میں صفر سے ستر فیصد تک پہنچ جاتے ہیں اور اللہ تعالیٰ انہیں اولاد سے نواز دیتا ہے۔''

میں نے ان سے پوچھا کہ اس فائدے کا علم انہیں کیسے ہوا؟ یہ نسخہ کنزالمجربات میں درج ہے جو ذیابیطس اور اعصابی کمزوری دور کرنے کے لیے ہے مگر آپ جو فائدہ بتا رہے ہیں، وہ نہ تو کنزالمجربات میں ہے اور نہ ہی اس کے اجزاء میں سے کسی کا یہ فائدہ میں نے کہیں اور پڑھا ہے۔

انہوں نے جو کچھ بتایا اس کی داستان انہی کی زبانی سنیے:

آج سے چند ماہ پہلے میں کشتہ طلا ہیرے والا آپ سے لے کر گیا تھا۔ مہنگی دوائی ہے لہٰذا اس کے استعمال کا کبھی موقعہ ہی نہ آیا۔ ایک دن پچپن چھپن سال کے ایک امیر کبیر بزرگ میرے پاس تشریف لائے۔ علاقہ کے بڑے زمیندار ہیں۔ مجھے کہنے لگے کہ ذیابیطس کا مریض ہوں، کوئی ایسی دوا دیں جس سے چند خوراک ہی میں یہ مرض دور ہو جائے۔ دوا کے مہنگا یا سستا ہونے سے غرض نہیں۔

میں نے اپنی دوائیوں پر نظر ڈالی، تو کشتہ طلا ہیرے والا ہی مجھے زیادہ مناسب معلوم ہوا۔ انہیں کہا کہ ہفتے میں ایک روز ایک کیپسول رات کو سوتے وقت دودھ سے لے لیں۔ بعد کو دو تین بار وہ پھر آئے کیونکہ انہیں کچھ افاقہ محسوس ہوا۔ لیکن پھر کافی عرصہ گزر گیا، وہ دوبارہ تشریف نہ لائے۔ میں بھی یہ واقعہ بھول گیا۔

ایک دن اچانک میرے پاس آئے۔ مٹھائی کا ڈبہ ان کے ہاتھ میں تھا۔ کہنے لگے ''مبارک ہو۔ یہ مٹھائی میں آپ کے لیے لایا ہوں۔''

میں نے حیران ہو کر پوچھا ''کیا ذیابیطس ٹھیک ہو گئی ہے؟''

کہنے لگے ''نہیں وہ تو اسی طرح ہے۔''

میں نے پوچھا ''پھر یہ مٹھائی کس خوشی میں؟''

کہا ''وہی تو میں آپ کو بتانے لگا ہوں۔ میری شادی کو تیس سال ہو گئے' اللہ تعالیٰ نے کسی بچے بچی سے نہیں نوازا۔ طبی معائنہ کروایا تو پتا چلا کہ سرے سے جراثیم ہی نہیں میں اور میری بیوی صبر شکر کر کے بیٹھ گئے اور اس بات سے مایوس ہو گئے کہ ہماری جا سنبھالنے والا کوئی وارث بھی ہو گا۔ پاکستان کے ہر بڑے طبیب' ڈاکٹر سادھو' سنیاسی اور عا دروازہ کھٹکھٹایا لیکن سوائے مایوسی کے کچھ ہاتھ نہیں آیا۔''

''اب میں آپ کے پاس ذیابیطس کی دوا لینے آیا تھا لیکن اللہ نے کرم کیا اور بیوی حاملہ ہو گئی۔ میں نے اپنا طبی معائنہ کروایا تو حیرانی کی انتہا نہ رہی' ستر فیصد متحرک ج موجود تھے۔''

کچھ عرصہ بعد وہ پھر تشریف لائے۔ بہت سے تحائف ان کے ساتھ تھے۔ اس د وہ بیٹے کی خوشخبری لے کر آئے تھے۔ اس کے بعد انہوں نے بہت سے مریض میرے پاس بھیجے اور اللہ نے سب کو بارآور کیا۔

☆......☆

میں نے انہیں زور دے کر پوچھا ''کیا واقعی جراثیم صفر تھے یا کچھ زیادہ؟

انہوں نے کہا ''میں نے طبی معائنے کی رپورٹیں دیکھی تھیں' پہلی تمام صفر تھیں لیکن آخری رپورٹ میں ستر فیصد جراثیم موجود تھے۔''

میرے مطب میں بھی مردانہ بانجھ پن کے مریض آتے تھے لیکن دس پندرہ فیصد کم جراثیم والوں کو میں واپس کر دیتا اور کہتا کہ میں اس کا علاج نہیں کر سکتا۔ لیکن زیادہ تعداد میں جراثیم والے اللہ کے فضل سے صاحب اولاد ہو جاتے تھے۔ اب مجھے یہ نیا نسخہ ملا' تو اگلے روز ہی پتوکی سے ایک مریض آ گیا جس کے جراثیم صفر تھے۔ پس خلیے (Puss cells) بھی 5 تا 6 فیصد تھے۔ میں نے اللہ سے دعا کی اور لبوب سلیمانی صبح نہار منہ 6 ماشہ' صبح شام بعد از غذا حب رحمت ایک ایک گولی اور ہفتہ میں ایک بار رات کو کشتہ طلا ہیرے والا ایک کیپسول

دودھ کے ہمراہ کھانے کے لیے دیا۔

اس کے دوبارہ میرے پاس آنے سے پہلے اسی نوعیت کے دو اور مریض بھی آئے۔ سب کو میں نے یہی دوا دی۔ تیسویں روز پتوکی والے مریض آئے' تو الحمدللہ ستر فیصد جراثیم موجود تھے۔ بعد میں دوسرے دونوں مریضوں میں بھی یہی کیفیت رہی۔ ان ہی دنوں ایک مریض ایسے بھی میرے پاس آئے جنہوں نے بتایا کہ ان کے مادہ منویہ میں پیدائشی طور پر جراثیم نہیں' کیا ان کا علاج بھی ممکن ہے؟ میں نے انہیں ایک ماہ یہی دوائی کھلائی۔

وہ نئی رپورٹ لائے تو پانچ فیصد جراثیم موجود تھے۔ مجھے حوصلہ ہوا۔ میں نے اس دوا کے ساتھ کشتہ زمرد اور کشتہ یاقوت ایک ایک رتی کا نہار منہ اضافہ کر کے پھر دوا دی۔ اگلے ماہ الحمدللہ پینتالیس فیصد جراثیم موجود پائے گئے۔ یہی دوا تیسرے ماہ دی گئی۔ مہینہ گزرنے پر کہنے لگے کہ خاطر خواہ فائدہ نہیں ہوا۔ میں نے ان سے پوچھا کہ رپورٹ لائے ہیں؟ کہنے لگے لایا تو ہوں لیکن دیکھی نہیں۔

ان سے رپورٹ لے کر دیکھی تو میری حیرانی کی انتہا نہ رہی' پچانوے فیصد جراثیم موجود تھے۔ اس کے بعد انہیں مقوی اور محرک دوائیں دیں۔ اللہ کے فضل و کرم سے اب وہ خوشگوار ازدواجی زندگی بسر کر رہے ہیں۔

آج تین سال سے زیادہ عرصہ گزر چکا ہے۔ تقریباً روزانہ بے اولادی کے مریض آتے اور شفا پاتے ہیں۔ یہ نسخہ جات جن کا میں نے ذکر کیا ہے' والد گرامی حکیم عبداللہ کی کتاب 'کنز المجربات' میں موجود ہیں۔ کشتہ طلا ہیرے والا جھنگ کے مشہور سنیاسی اور مہوسی سائیں دڑ کی شاہ کا نسخہ ہے۔ لبوب سلیمانی والد صاحب کا اپنا تجویز کردہ نسخہ ہے۔ کشتہ زمرد اور یاقوت بھی کنز المجربات ہی میں درج ہیں۔ اس کتاب کے بارے میں اتنا عرض کر دوں کہ طب کے موضوع پر اُردو زبان میں یہ سب سے مستند سمجھی جاتی ہے اور پاکستان میں اس کے 67 ایڈیشن شائع ہو چکے ہیں۔ حالیہ ایڈیشن میں حب رحمت کا نسخہ غلطی سے چھپنے سے رہ گیا۔ اس میں کشتہ چاندی اور ریٹھہ ہم وزن شامل کر کے چنے کے برابر گولیاں بناتے ہیں۔ ریٹھہ صرف 'پس خلیے' بڑھانے کیلئے ہی مفید نہیں بلکہ یہ مادہ تولید بھی بڑھاتا اور ان میں متحرک جراثیم پیدا کرتا ہے۔

آج سے پانچ چھ سال قبل سرگودھا کے نواحی گاؤں سے ایک صاحب میرے مطب میں تشریف لائے۔ بے شمار عسر العلاج امراض کے نسخے پوچھے۔ جو کچھ میرے علم میں تھا' انہیں سب بتا دیئے۔ فرمانے لگے ''بخل شکن باپ کا بیٹا بھی ویسا ہی نکلا۔ اب میں ایک نسخہ آپ کی

نذر کرنا چاہتا ہوں جو میری عمر بھر کی کمائی کا نچوڑ ہے۔'' انہوں نے پھر جو نسخہ بتایا وہ یہ تھا:

ریٹھے کا چھلکا لے کر دو حصے کر لیں۔ دو ماہ تک روزانہ ایک حصہ میاں اور ایک حصہ بیوی صبح ناشتہ کے ایک گھنٹہ بعد تازہ پانی سے کھائے۔ انشاء اللہ جراثیم خواہ بالکل ہی نہ ہوں' وہ قابل اولاد ہو جائیں گے۔

انہوں نے پھر مجھے ایک رسید دکھائی اور بتایا:

''میں نے گجرات کے ایک زمیندار کا علاج ابھی حال ہی میں کیا ہے اور اس 64 سالہ بابے کو اللہ نے نرینہ اولاد سے نوازا۔ مجھے وہ گجرات لے کر گئے' تحفتاً ایک بھینس میری نذر کی اور اسے ٹرک میں لدوا کر گجرات سے سرگودھا بھجوایا۔ یہ اسی کی رسید ہے۔''

میں نے ان سے کہا کہ آپ کے احسان کے بدلے میں بھی ایک نسخہ آپ کی نذر کرتا ہوں جو ریٹھے ہی سے متعلق ہے۔ ریٹھے کی گٹھلی کا مغز نکال کر روزانہ رات کو سالم گری دودھ سے لیں' تو چند دن کے استعمال سے اللہ تعالیٰ ذیابیطس کے چنگل سے نجات دے دیتا ہے۔ وہ صاحب بہت خوش ہوئے او دعائیں دیتے ہوئے چلے گئے۔



بیر

فرحت افزا

'سدرۃ المنتہیٰ' یعنی آسمانوں پر بیری کے درخت والا وہ آخری مقام ہے جس سے آگے فرشتے بھی نہیں جا سکے۔ لیکن ہمارے پیارے رسول ﷺ معراج کے موقع پر اس مقام سے بھی آگے گئے تھے۔ جنت کی خوبصورتی اور دلنوازی کا نقشہ ہمارے سامنے رکھتے ہوئے مالک الملک نے بیری کا ذکر بھی فرمایا ہے۔

اس کے علاوہ آپ نے وہ زبان زدعام محاورہ بھی سنا ہوگا کہ 'جس گھر میں بیری ہو وہاں پتھر تو آتے ہی ہیں' یا 'بیر بیر جتنے آنسو'۔ یہ باغ و بہار قسم کا درخت برصغیر میں عام پایا جاتا ہے۔ خوب گھنا اور تناور ہونے کی خوبی کے ساتھ ساتھ اس کا پیڑ خاردار اور سدا بہار ہوتا ہے۔ اس کے پھول سبز رنگ کے چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں جن کی شکل بالکل ناک میں پہنے جانے والے زیور لونگ جیسے ہوتی ہے۔

برصغیر پاک و ہند میں اگنے والے بیری (Indian Jujube) کی دو قسمیں ہیں۔ ایک جنگلی بیری جو عموماً جھاڑی کی شکل کی ہوتی ہے اور دوسری عام یعنی گھریلو پیڑ۔ جنگلی بیری کو جھڑبیری بھی کہتے ہیں۔ یہ خودرو ہوتی ہے اس کا پھل عام طور پر چھوٹا اور گول ہوتا ہے۔ دوسری قسم کاشت کی جاتی ہے۔ اس کا پھل بیضوی' گداز گودا اور جسامت میں بڑا ہوتا ہے۔ یہ چھوٹی قسم کے برعکس شیریں ہوتا ہے۔

قدرت نے اس خوبصورت پیڑ کے پھل' چھال اور پتوں میں غذائی اور ادویاتی خواص رکھے ہیں۔ اس کا پھل یعنی بیر وٹامن بی کا خزانہ ہے۔ اس کے علاوہ اے اور ڈی وٹامن بھی اس کے حصے میں آئے ہیں۔ معدنیات میں فولاد' کیلشیم' پوٹاشیم اور فلورین اس میں شامل ہیں۔ طب یونانی کے مطابق اس کا مزاج سرد ہے اور یہ جسم میں گوشت بنانے کی صلاحیت سے مالا مال ہے۔ ان خواص کی روشنی میں آپ اس کے تعمیری افعال کا اندازہ کر سکتے ہیں جو یہ جسم کے

اندر سرانجام دیتا ہے۔

آج ہم اس کے چیدہ چیدہ خواص پر روشنی ڈالتے ہیں۔ ڈھائی سو گرام بیروں میں ایک بڑی چپاتی کے مساوی غذائیت ہوتی ہے۔ ایک کلو بیروں میں دو اونس مکھن جتنی چکنائی ہوتی ہے۔ آدھ کلو بیروں کی مقدار ایک وقت کے کھانے کا نعم البدل ہے۔

بڑھے ہوئے پیٹ کا علاج

بیری کی لاکھ یا گوند آپ کسی پنساری سے بھی لے سکتے ہیں اور درخت سے تازہ حالت میں بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ ڈیڑھ ماشہ سے چھ ماشے تک لاکھ کی مقدار عرق مکو اور عرق بادیاں پانچ پانچ تولے کے ساتھ صبح چند دن تک استعمال کرنے سے بدن کی چربی پگھلنے لگتی ہے اور بڑھا ہوا پیٹ کم ہونے لگتا ہے۔

بلند فشار خون

ترش (جنگلی) بیری کے ایک تولہ پتے صبح کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ شام کو مل چھان کر، چینی ملا کر پینے سے انشاء اللہ شریانوں کی لچک بحال ہو جائے گی اور مرض دور ہو گا۔

معدے کی خرابیاں

بیری کی چھال اسہال، پیچش اور قولنج کے علاج میں نہایت موثر ہے۔ اندرونی چھال کا جوشاندہ قبض کی حالت میں جلاب کے طور پر دیا جاتا ہے۔

دماغی امراض

ایسے ذہنی مریض جن کا دماغ بہت سست ہو، ان کے علاج کے لیے مٹھی بھر خشک بیر آدھ لیٹر پانی میں اس وقت تک ابالے جائیں جب پانی آدھا رہ جائے۔ پھر اس آمیزے میں شہد یا چینی ملا کر روزانہ رات سونے سے قبل مریض کو کھلایا جائے یہ علاج دماغ کی کارکردگی بڑھا کر مریض کو فعال بنا دے گا۔

منہ کے امراض

بیری کے تازہ پتوں کا جوشاندہ نمک ملا کر غراروں کے لیے استعمال کرنا، گلے کی خراش، منہ کی سوزش، مسوڑھوں سے خون بہنا اور زبان پھٹ جانے کے امراض میں شافی ہے۔

آشوب چشم

دکھتی آنکھوں کے لیے بھی بیری کے پتے بہت مفید ہیں۔ پتوں کا جوشاندہ آنکھوں

میں ڈالنے والی دوا کی طرح استعمال کرنا صحت دیتا ہے۔

جلد کی بیماریاں

بیری کی ٹہنیوں اور پتوں کا لیپ پھوڑوں، پھنسیوں وغیرہ پر لگانے سے پیپ جلد پک کر خارج ہو جاتی ہے پلپس کو ایک چھوٹا چمچہ لیموں کے رس میں ملا کر بچھو کے ڈنگ پر لگانے سے تسکین ملتی ہے۔ زخم اور ناسور دھونے کے لیے بھی بیری کے پتوں کا جوشاندہ بہترین ہے۔

بالوں کے امراض

سر پر بیری کے پتوں کا لیپ لگانا بالوں کو صحت مند اور خوشنما بناتا ہے۔ اس کے استعمال سے سر کی جلد کے امراض دور رہتے ہیں اور بال لمبے اور سیاہ ہوتے ہیں۔



کیا آپ کافی پانی پی رہے ہیں؟

اخذ و ترجمہ: ماجد یزدانی

پانی کے بغیر زندگی کا تصور محال ہے۔ انسان غذا کے بغیر تقریباً دو ماہ زندہ رہ سکتا ہے مگر پانی کے بغیر زیادہ عرصے تک زندہ نہیں رہا جا سکتا' کیونکہ پانی ایک ایسا قدرتی سیال ہے جس کی بدولت جسم کے ان گنت نظام دن رات کام کرتے رہتے ہیں۔

ڈاکٹر ہاورڈ فلیکس کہتے ہیں کہ اگر مناسب مقدار میں پانی نہ پیا جائے تو انسانی جسم کے تمام اعضاء اس سے متاثر ہوتے ہیں۔ جسم کی ضروریات کے مطابق پانی نہ پی کر بہت سے لوگ اپنے جسم پر چربی چڑھا لیتے ہیں۔ ان کے عضلات کمزور پڑ جاتے ہیں' نظام ہضم خراب ہو جاتا ہے۔ جسم میں زہریلے مادے تیزی سے پروان چڑھنے لگتے ہیں۔ جوڑ اور پٹھے دکھنے لگتے ہیں نیز اور بھی کئی خرابیوں کو راہ ملتی ہے۔

اگر آپ مناسب مقدار میں پانی نہیں پیتے تو آپ کا جسم اس کی تلافی کے لیے پہلے سے موجود پانی کو اپنے اندر روک لے گا اور یہیں سے امساک الماء کی بیماری جنم لیتی ہے۔ اس مرض میں زیادہ پانی پینا تو مفید ثابت ہو سکتا ہے' مگر کم پانی پینے سے اس میں شدت پیدا ہوتی ہے۔

ڈاکٹر فلیکس کے مطابق ایک صحت مند انسان کو روزانہ آٹھ آٹھ اونس پانی کے کم از کم آٹھ دس گلاس ضرور پینے چاہئیں۔ زیادہ ورزش یا بہت زیادہ مشقت کرنے یا گرم ماحول میں رہنے والوں کو اس سے بھی زیادہ پانی پینا چاہیے۔ موٹاپا دور کرنے اور وزن کم کرنے کے لیے بھی پانی کی مقدار بڑھانی پڑے گی۔ ایک اتھلیٹ کو جس کا وزن ایک سو ساٹھ پاؤنڈ ہو' تیرہ سے چودہ گلاس پانی کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ اتنا ہی وزن رکھنے والے اور کم مشقت کے عادی افراد کے لیے آٹھ دس گلاس کافی رہتے ہیں اور ہاں یاد رکھیے' یہ پانی کے آٹھ دس گلاس ایک ہی نشست میں غٹا غٹ پیٹ میں نہیں انڈیلنے بلکہ صبح سے شام تک کے مختلف اوقات میں آپ اس

تعداد کو پورا کریں گے۔

پانی کی کمی سے فضلات میں سمیت بڑھ جاتی ہے جو ہمیں موت سے بھی ہمکنار کر سکتی ہے۔ جب گردے' یورک ایسڈ اور یوریا کو الگ کرتے ہیں تو یہ پانی میں حل ہو جاتے ہیں اور اگر ہمارے جسم کے اندر مناسب مقدار میں پانی نہ ہو تو یہ فضلات موثر طریقے سے خارج نہیں ہو سکتے اور پھر یہی بات گردوں میں پتھری کا سبب بنتی ہے۔

نظام ہضم کو درست رکھنے اور غذا کو جز و بدن بنانے میں بھی پانی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ ہضم شدہ غذا اور آکسیجن کو خون کے ذریعے جسم کے خلیوں تک پہنچاتا ہے اور ساتھ ساتھ پسینے کے ذریعے جسم کو ٹھنڈا رکھنے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ پانی ہمارے عضلات میں لچک برقرار رکھتا ہے جس کے سبب اعضاء آزادی سے حرکت کرتے ہیں۔

پانی جسم کی پرورش کرنے کے علاوہ محرک اثر بھی رکھتا ہے' لیکن اس میں ایک خوبی یہ ہے کہ الکحل والے مشروبات کی طرح جسم کو کمزور نہیں کرتا۔ جب ہم ایک گلاس پانی پیتے ہیں تو وہ دل کی حرکات کو بڑھا دیتا ہے اور خون کا دورہ زیادہ صفائی سے ہونے لگتا ہے جس سے تمام جسم میں فرحت اور تازگی آ جاتی ہے۔

ڈاکٹر جارج ایس کیتھ لکھتے ہیں کہ پانی کو ہم دوا بھی خیال کر سکتے ہیں۔ یہ ہمارے جسم کی خوب صفائی کرتا ہے اور یہ بات ہاضمے کے لیے بہت ضروری ہے۔ پانی اگر صبح نہار منہ پیا جائے تو قبض کا ازالہ کرتا ہے۔ گرم پانی اگر چائے' قہوے اور دیگر مشروبات کی جگہ استعمال کیا جائے اور ہر کھانے کے آخر میں اس کا ایک گلاس پیا جائے تو بدہضمی کا نہایت عمدہ علاج ہے۔ ڈاکٹر جارج کیتھ مزید لکھتے ہیں کہ جب تمام دوائیں بے سود ثابت ہو گئیں تو اس وقت پانی ہی شفا کا پیامبر ثابت ہوا۔ حقیقت یہ ہے کہ صحت مند جسم اور صحت مند زندگی کے لیے پانی بے حد ضروری ہے۔



پانی

مسز اسماء حسن

میرے استاد ڈاکٹر عبدالحق صاحب انتہائی ذہین شخص تھے۔ جدید ترین ادویہ سے لے کر جڑی بوٹیوں تک جوگیوں اور یوگیوں کے آزمودہ نسخے اور ہومیوپیتھی کی دوائیاں ان کے پاس موجود تھیں۔ تحقیق پر مبنی جڑی بوٹیوں اور دوائیوں پر مجھے چیدہ چیدہ نوٹ بنا کر دیا کرتے۔ امریکہ ’جرمنی‘ لندن سے ان کے پاس کتابیں آتیں۔ مطالعے کے شوقین تھے۔ ایک بار مجھے پتہ چلا کہ وہ بیمار ہیں اور ہسپتال میں داخل ہیں۔ میں فوراً گئی۔ پتہ چلا عشاء کی نماز میں سجدے میں بے ہوش ہو گئے تھے۔ ڈاکٹر کہتے دل کی تکلیف ہے۔ آج سے دس پندرہ برس پہلے اتنی سہولت موجود نہیں تھی۔

ڈاکٹر عبدالحق کہنے لگے: تم آ گئیں اچھا ہوا۔ بارش کا پانی میرے گھر میں موجود ہے اور میرے سرہانے سونے کا پانی چھوٹی بوتل میں رکھا ہے۔ تم شیشے کی پلیٹ پر سونے کے پانی میں زعفران ملا کر آیات شفا لکھ کر بارش کے پانی سے دھو کر مجھے لا دو۔ میں انشاء اللہ کل صبح تک ٹھیک ہو جاؤں گا اور میری ای سی جی نارمل آئے گی۔“

ڈاکٹر صاحب کی بات پر عمل کیا۔ اگلے دن صبح دس بجے میں خود ہسپتال گئی۔ ان کا چیک اپ ہوا‘ بالکل ٹھیک تھے‘ چنانچہ گھر واپس آ گئے۔ اس کے بعد انہوں نے ”آبی علاج“ شروع کیا۔ تازہ سبزی‘ پھل اور کریم نکلا دودھ غذا میں شامل کیا۔ صبح شام غسل کرتے جس کے لیے انہوں نے بڑے بڑے دو ٹب خود بنوا لیے تھے۔ جب تک زندہ رہے‘ کوئی ایلوپیتھک دوا کھائی نہ بیمار پڑے۔ رمضان کے روزے پورے رکھتے۔ پانی کے علاج پر انہیں مکمل اعتماد تھا۔ آدھے سے زیادہ مریضوں کو وہ صبح اٹھ کر آدھ گھنٹے کے اندر اندر تین بار ایک ایک گلاس پانی پینے کی تاکید کرتے۔ اس سے قبض کی دیرینہ شکایت‘ صبح اٹھتے ہی جی کا متلانا‘ طبیعت کا بھاری پن‘ پیٹ کی گرانی وغیرہ خود بخود بغیر کسی دوا کے چند روز میں ٹھیک ہو جاتی۔ وہ کہا کرتے اللہ

تعالیٰ نے پانی جیسی نعمت انسانوں کے لیے بنائی ہے۔ زندگی کے لیے پانی ناگزیر ہے۔ قرآن پاک میں ہے: ”اور ہم نے ہر جاندار چیز پانی سے پیدا کی ہے۔“ سورۃ فرقان میں 49-48 آیت کا ترجمہ ہے: ”اور وہی ہے جو اپنی رحمت کے آگے آگے ہواؤں کو خوشخبری بنا کر بھیجتا ہے۔ پھر آسمان سے پاک پانی نازل کرتا ہے جو پیاس بجھتا ہے تاکہ مردہ علاقے کو اس کے ذریعے زندگی بخشے اور پانی مخلوق میں سے بہت سے جانوروں اور انسانوں کو سیراب کرے۔“ اسی طرح قرآن پاک میں ہے: ”اور اتارا اس نے آسمان سے ایک بابرکت اور مبارک پانی۔“ بارش کے پانی کو سب سے بہتر قرار دیا گیا ہے۔ حضرت عوف بن مالکؓ بیمار پڑے تو آپ نے بیٹے سے فرمایا: ”بارش کا پانی کسی کے گھر سے لے کر آؤ۔ اس نے وجہ پوچھی تو فرمایا: ”اور اتارا اس نے آسمان سے ایک بابرکت اور مبارک پانی“ پھر فرمایا: ”شہد لے کر آؤ“ قرآن پاک میں ہے: ”اس میں لوگوں کے لیے بیماریوں سے شفا ہے۔“ جب شہد آ گیا تو کہنے لگے زیتون کا تیل لاؤ کیونکہ یہ زیتون کے مبارک درخت سے ہے۔ پھر وہ ان تینوں چیزوں کو ملا کر پی گئے اور دو تین دن میں شفایاب ہو گئے۔

حضرت علی مرتضیٰؓ شفا کے لیے بیماروں سے کہا کرتے تھے: ”قرآن پاک کی آیت لکھ کر بارش کے پانی سے دھونے کے بعد اس میں شہد ملا کر پی لیں‘ انشاء اللہ صحت ہو جائے گی۔“

آب زم زم جس غرض سے نیت کر کے پیا جائے اس کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔ شفا کی نیت سے پئیں تو اللہ شفا دیتا ہے۔ پیاس کے لیے پیو تو پیاس بجھ جاتی ہے۔ یہ پانی ہی نہیں بلکہ جسم انسانی کے لیے خوراک اور بیماریوں سے شفا ہے۔ ہمارے پیارے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ہے: ”اس کرہ ارض پر سب سے بہترین‘ مفید اور عمدہ پانی زمزم کا ہے۔“ حرم شریف‘ مکہ میں بہت لوگوں کو دیکھا جو پیٹ بھر کر زم زم پیتے اور دعا مانگتے۔ مریض بھی ان میں شامل تھے۔ بعض رات کو عشاء کی نماز کے بعد پلاسٹک کی تھیلیوں میں زم زم بھر کر لے جاتے پھر تہجد کے وقت آ کر پانی پیتے۔ اللہ تعالیٰ نے ان کو پانی سے شفا بخشی۔ پاکستان سے بہت لوگ عمرے کے لیے جاتے ہیں ان میں کچھ کی نیت یہی ہوتی ہے زم زم کثرت سے پی کر شفا حاصل کی جائے۔ زم زم میں یہ خاصیت ہے کہ یقین اور اعتقاد سے پیا جائے تو جسمانی بیماریوں‘ کمزوریوں کو دور کرتا ہے۔ آب زم زم میں کھرل کیا ہوا سرمہ آنکھوں کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔

پانی پینے کے آداب جو احادیث سے ثابت ہیں وہ یہ ہیں۔ اونٹ کی طرح غٹ غٹ کر کے ایک سانس میں پانی نہیں پینا چاہیے بلکہ دو تین گھونٹ کر کے پیجیے۔ پیتے وقت بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھیے اور پانی پینے کے بعد الحمدللہ کہیے۔

رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پانی نوش فرماتے تو برتن سے تین گھونٹ لیتے۔ ہر گھونٹ پر الحمدللہ کہتے۔ پانی میں سانس لینے، اس میں پھونک مارنے اور مشکیزے سے منہ لگا کر پینے سے منع فرمایا ہے۔ سونے چاندی کے برتنوں میں کھانے پینے سے منع فرمایا۔ اسی طرح جو برتن شکستہ ہو جائے اس سے بھی پانی نہیں پینا چاہیے۔ ٹوٹی ہوئی جگہ میں جراثیم میل کچیل جگہ بنا لیتا ہے اور پانی پیتے وقت مضر رطوبات جسم میں چلی جاتی ہیں۔ اسی طرح پانی، دودھ کے برتن ڈھانپ کر رکھنے کو کہا گیا تاکہ اس میں کوئی چیز یا کیڑا نہ گر پڑے۔ حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں رسول کریم ﷺ کے تین برتن ڈھانپ کر رکھے جاتے تھے۔ ایک برتن وضو کے لیے، دوسرا مسواک کے لیے اور تیسرا پینے کے لیے۔

رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا پسندیدہ مشروب ٹھنڈا میٹھا پانی تھا۔ پانی بیٹھ کر پینا چاہیے۔ پانی پینے کا برتن دائیں ہاتھ سے پکڑنا چاہیے۔ بسم اللہ پڑھ کر تین گھونٹ میں پانی پی کر الحمدللہ کہنا چاہیے۔ اسلام نے پانی کو طہارت اور پاکیزگی کا ذریعہ قرار دیا اور کنوؤں کی تعمیر اور پانی کی فراہمی کو صدقہ جاریہ قرار دیا ہے۔ بخار کی حالت میں رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے پانی سے علاج فرمایا:

زندہ رہنے کے لیے ایک انسان کو روزانہ ڈیڑھ دو لیٹر پانی کی ضرورت پڑتی ہے۔ لیکن ہم اس سے کئی گنا زیادہ پانی نہانے، کپڑے دھونے میں خرچ کر دیتے ہیں۔ آپ یہ پڑھ کر حیران ہوں گے کہ ہمارے جسم کا ستر فیصد وزن پانی پر مشتمل ہے۔ دماغ کے خاکستری مادے کا 85 فیصد پانی ہوتا ہے یہاں تک کہ خشک ہڈیوں میں 20 سے 24 فیصد پانی ہوتا ہے۔ مشین میں تیل ڈالا جائے تو صحیح رہتی ہے۔ اسی طرح ہمارے جسم میں پانی تیل کی طرح کام کرتا ہے۔ پانی نہ ہو تو چراغ زندگی گل ہو جائے۔ ہمارے عضلات، ہڈیاں، پٹھے اور کرکری ہڈیوں میں لچک اسی سے آتی ہے۔ غذا کے ہضم ہونے میں پانی کام کرتا ہے۔ ہمارے جسم کو ٹھنڈا رکھتا ہے، جلد کو چٹخنے اور خشکی سے بچاتا ہے۔ یہ پانی ہی ہے جو ہمارے جسم کا خون صاف کر کے دوران خون کو درست رکھتا ہے۔ ہم لوگ نہاتے دھوتے ہیں مگر جسم کے اندر کی صفائی کے لیے چند گھونٹ پانی پی کر سمجھ لیتے ہیں کہ پیاس بجھ گئی، حالانکہ جسم کی اندرونی صفائی کے لیے وافر پانی

پینا اشد ضروری ہے۔

ہمارے جسم میں گردے اہم کام انجام دیتے ہیں۔ یوں سمجھیے وہ دھوبی کا کام کرتے ہیں۔ خراب اور مضر مادے خون اور پانی کے ساتھ شامل ہو کر گردوں میں آتے ہیں جنہیں وہ خون سے چھان کر پیشاب کی صورت میں خارج کر دیتے ہیں۔

پانی نہ ہو تو گردے ہمارے جسم سے یورک ایسڈ اور یوریا خارج نہیں کر سکتے۔ جو لوگ کم مقدار میں پانی پیتے ہیں ان کے جسم کے ردی مادے آہستہ آہستہ گردوں اور مثانے میں جم کر پتھریوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ پانی ہمارے نظام ہضم کے لیے ضروری ہے اور فاسد مادوں کے اخراج کے لیے بھی۔ پانی کی وجہ سے ہمارے جوڑ تر رہتے ہیں۔ ہمیں پسینہ آ کر جسم سے زائد حرارت دور ہو جاتی ہے۔ پانی پھیپھڑوں کے لیے بھی ضروری ہے۔ آکسیجن جذب کرنے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کرنے کے لیے پھیپھڑوں کا تر یا گیلا ہونا بہت ضروری ہے۔

صبح کے وقت پانی پینا بہت اچھی عادت ہے۔ پانی پینے کے فوراً بعد ورزش نہیں کرنی چاہیے۔ کم از کم پندرہ بیس منٹ کا وقفہ دینا چاہیے۔ نماز فجر سے پہلے پانی پی لیں تو نماز پڑھنے تک جسم میں جذب ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد آپ ورزش کر سکتے ہیں۔

ایک صحت مند انسان کو دن میں 8 اونس کے کم از کم 8 سے 10 گلاس پانی پینا چاہیے۔ بین الاقوامی اسپورٹس میڈیسن انسٹی ٹیوٹ نے کھلاڑیوں کے لیے جسم کے ہر ایک پونڈ وزن کے لیے نصف اونس پانی کی مقدار کو معیار قرار دیا ہے۔ یہ پانی ایک ہی وقت میں پینے کے بجائے صبح سے شام تک مناسب وقفوں سے پینا چاہیے۔ جو لوگ اپنا وزن کم کرنا چاہتے ہیں وہ عموماً پانی کم پیتے ہیں اس کی وجہ سے جسم مناسب مقدار میں چربی کو ٹھکانے نہیں لگاتا اور وزن کم ہونے کے بجائے بڑھ جاتا ہے۔ ایک ماہر معالج ڈونلڈ رابرٹسن کا کہنا ہے کہ وزن کم کرنے کے لیے پانی خاصی مقدار میں پینا ضروری ہے۔ اسی طرح موٹاپے کے ایک اور ماہر معالج ڈاکٹر ہوورڈ کہتے ہیں: ”کم پانی پینے والے اپنے جسم میں زیادہ چربی جمع کر لیتے ہیں۔ پانی کی کمی سے عضلات کا حجم اور کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ ہاضمہ کمزور ہو جاتا ہے اور جسم میں زہریلے مادے جمع ہونے سے نت نئے امراض جنم لیتے ہیں۔“

ہندو آیوروید میں پانی کے نام یہ ہیں: جل، سیلل، نیل، کیلال، امبو آپ، وار، پاتھ جیون، ون، امرت، دھن رس وغیرہ۔ آیوروید کے مطابق ٹھنڈا پانی پینے کے فوائد ان امراض میں سودمند ہیں: ”امراض سکتہ، صفرا، دھوپ کے سبب جسم میں جلن، خون کی خرابی، نشہ، سر چکرانا

کھٹی ڈکاریں آنا اور دم پھولنا وغیرہ۔"

پانی اندرونی و بیرونی کثافتوں کو دھو دیتا ہے۔ جرمنی کے ڈاکٹر لوئی کونی نے اپنی کتاب "پانی سے علاج" میں اپنے ہی تجربات شائع کیے تھے۔ اس نے اپنی بیماریوں کا علاج پانی سے کیا۔ اس علاج کی تھیوری یہ ہے کہ ہم جو بھی خوراک استعمال کرتے ہیں جسم میں تکسید (Oxidition) کا عمل ہوتا ہے۔ توانائی حاصل ہونے کے ساتھ ساتھ کاربن ڈائی آکسائیڈ' پوٹاشیم فاسفیٹ' لیکٹک ایسڈ' پسینہ' پیشاب' فضلے کی صورت میں خارج ہو جاتے ہیں۔ ہماری خوراک صحیح نہ ہو تو ہاضمے کا نظام خلل پذیر ہو کر نظام اخراج پر اثر انداز ہوتا ہے۔ جسم سے فاسد مادے خارج نہ ہوں تو انسانی صحت نارمل رہنے کے بجائے خراب ہونے لگتی ہے۔ مرض جو بھی ہو' بنیادی سبب یہ ہوتا ہے کہ جسم کے فاسد مادوں کا صحیح اخراج نہیں ہو پاتا۔

پانی زندگی کا لازمی جزو ہے۔ مختلف پودوں میں بھی اس کی مقدار 50 سے 80 فیصد تک ہوتی ہے۔ دو تہائی سے زیادہ سطح زمین پانی سے ڈھکی ہوئی ہے۔ دریاؤں' سمندروں' کنوؤں کے پانی میں سوڈیم' کیلشیم اور میگنیشیم کے کلورائیڈ' سلفیٹ' کاربونیٹ' بائی کاربونیٹ نمکیات شامل ہوتے ہیں جن میں سے اکثر غلیظ اجزا کو صاف کرنا ضروری ہوتا ہے۔ کچھ علاقے ایسے ہیں جہاں پانی میں آئیوڈین اور فلورائیڈ جیسے اجزا کم ہونے سے گلہڑ اور دانتوں کی خرابی پیدا ہوتی ہے۔ پرانی پائپ لائنوں سے سیسہ چھوٹ چھوٹ کر پانی میں شامل ہوتا ہے جس سے ذہنی پسماندگی اور اعصابی امراض جنم لیتے ہیں۔ نئے طریق پر کلورین پانی میں ملائی جاتی ہے تاکہ وہ صاف ہو جائے مگر اس کی کثرت بھی مضر صحت ہے۔

پانی دو بے رنگ گیسوں ہائیڈروجن اور آکسیجن کے ملاپ سے بنتا ہے۔ اس کے ہر سالمے (Molecule) میں ہائیڈروجن کے دو اور آکسیجن کا ایک جوہر ہوتا ہے۔ ہائیڈروجن تمام عناصر میں سب سے سادہ اور ہلکی ہے۔ زندگی کے لئے انتہائی ضروری ہے ہائیڈرو ایک یونانی لفظ سے ماخوذ ہے جس کا مطلب پانی ہے۔ اسی سے ہائیڈروجن کا نام دیا گیا' یعنی پانی پیدا کرنے والی ...... کیونکہ ہائیڈروجن جب ہوا میں جلتی ہے تو پانی پیدا ہوتا ہے۔ جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ کرہ ارض پر زندگی کی ابتدا پانی سے ہوئی۔ مدتوں پہلے یہی بات قرآن پاک میں سورۃ الانبیاء میں ہے: "کیا نہیں دیکھا ان لوگوں نے جنہوں نے کفر کیا کہ آسمان اور زمین کے منہ بند تھے' پھر ہم نے ان دونوں کے دروازے کھول دیے اور ہم نے ہر زندہ چیز کو پانی سے بنایا۔"

گندھک اور خاموش آتش فشاں پہاڑوں کی تہوں سے نکلنے والا پانی گرم ہوتا ہے اور جلدی امراض کے لیے اکسیر۔ لاہور میں ہال روڈ پر پمپ کا پانی جلدی امراض کے لیے مشہور رہا ہے۔ یہاں آ کر لوگ بچوں کو نہلاتے اور خود نہا کر شفا حاصل کرتے تھے۔ کراچی میں منگھو پیر کے مقام پر ایک زمانے میں لوگ نہانے کے لیے جایا کرتے تھے۔ سری نگر اور ایبٹ آباد کے پانی میں بھاری معدنیات شامل ہیں جن سے کھانا جلدی ہضم ہوتا ہے۔

آج کل گھروں میں سوئی گیس کے ہیٹر استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان سے جہاں لوگوں کو فائدہ پہنچتا ہے وہاں نقصان بھی ہوتا ہے۔ ہوا کی نمی ختم ہو جاتی ہے۔ سانس کی تکلیف ہو جاتی ہے۔ سوئی گیس کے ہیٹر کے سامنے ایک کھلے برتن میں پانی بھر کر سطح کے برابر رکھا جائے اور تین چار گھنٹے بعد پانی تبدیل کر دیا جائے تو گیس کے مضر اثرات ختم ہو جائیں گے۔

گرم پانی کے غرارے کرنے سے گلے کو آرام ملتا ہے۔ نزلہ کنپٹیوں میں جم کر سخت تکلیف دیتا ہے۔ اس کے لیے پانی گرم کر کے بھاپ لی جائے تو فوری طور پر آرام آتا ہے۔ بھاپ لینے کے بعد ہوا میں جانے سے گریز کیا جائے۔ فلو ہو جائے تو یوکلپٹس آئل کے دو چار قطرے گرم پانی میں ڈال کر بھاپ لینے سے ناک اور گلے کا ورم دور ہو جاتا ہے۔ یوکلپٹس آئل نہ ہو تو تھوڑی سی وکس ملا کر بھاپ لیجیے۔ بطور غذا آپ دو تین بوٹیوں میں ایک دو ہڈیاں اور لہسن' ادرک' کالی مرچ' پیاز' نمک ڈال کر سوپ بنائیے۔ گرم گرم سوپ پینے سے فائدہ ہو گا۔ اس میں آپ سبزی بھی ملا سکتے ہیں۔ چائے بنائیے تو اس میں دارچینی کا ایک ٹکڑا شامل کیجیے۔ آپ ادرک اور لہسن ملا کر کالے چنے کا شوربا بھی پی سکتے ہیں۔ لہسن اور ہری مرچ کی چٹنی استعمال کیجیے۔ چنے کا پانی جسمانی قوت کے لیے بہت اچھا ہے۔ 20 گرام چنے رات کے وقت ایک گلاس پانی میں بھگوئیے۔ صبح خوب چبا چبا کر کھائیے اور پانی میں ایک چمچہ شہد ملا کر پی لیجیے۔

پانی میں لیموں کا رس اور شہد ملا کر پینے سے موٹاپا بھی کم ہوتا اور ہاضمہ ٹھیک رہتا ہے۔ پہلے زمانے میں بھاپ سے علاج کیا جاتا تھا۔ مختلف جڑی بوٹیاں پانی کے دیگچے میں پکا کر ان کی بھاپ مریض کو دی جاتی جس سے پسینہ آ کر اسے فائدہ ہوتا۔ جلدی امراض میں نیم کے پتے ڈال کر پانی سے نہایا جاتا۔ بغلوں کی بدبو کے لیے گلاب کے پھول پانی میں استعمال کیے جاتے۔ بیری کے پت یا آج بھی پانی میں ڈال کر غسل میت کرایا جاتا ہے۔ پاؤں پھٹ جائیں تو گرم پانی میں شلجم کے قتلے یا صرف نمک ڈال کر پاؤں کچھ دیر بھگونے سے آرام آتا ہے۔

بخار کی تیزی میں ٹھنڈے پانی کی پٹیاں رکھنے سے بخار کی تیزی کم ہو جاتی ہے۔ چوٹوں اور زخموں کو پانی سے اچھی طرح دھویا جائے تو وہ خراب نہیں ہوتے۔ چوٹ پر برف ملنے سے ورم نہیں ہوتا۔ مغرب میں پانی سے علاج کیا جاتا ہے جسے ہائیڈروتھراپی کہا جاتا ہے۔ پانی مختلف طریقوں پلایا جاتا اور نہلایا جاتا ہے۔ جرمنی میں بھی بیماریوں کے علاج میں پانی سے غسل کرنے کے طریقے ہیں جن سے گردے کی پتھری اور دیرینہ قبض کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بخار کا بہترین علاج پانی ڈالنا قرار دیا ہے۔ اپنی علالت کے دوران جسم پر آپ نے کئی مرتبہ پانی ڈلوایا۔ جنگ احد میں آپ نے زخموں کا علاج بار بار پانی سے دھو کر کیا۔

اسہال اور قے کی وجہ سے ڈی ہائیڈریشن ہو جاتی ہے کیونکہ پانی نکلنے سے خون گاڑھا اور پیشاب کا اخراج کم ہو جاتا ہے۔ نمکول یا شہد اور پانی ملا کر پینے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔ ہمارے پیارے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے پانی کے استعمال میں کفایت کی تاکید فرمائی ہے۔ پانی ضائع نہیں کرنا چاہئے کیونکہ یہ نعمت رب جلیل ہے۔ آپؐ نے یہاں تک فرمایا ہے کہ وضو کرتے وقت تمہارے سامنے بھرا ہو دریا ہو تب بھی پانی ضائع نہ کرو۔ اللہ تعالیٰ نے جنت میں جن عمدہ چیزوں کا ذکر کیا ہے ان میں پانی بھی شامل ہے۔ سورۃ محمد میں ہے:

''وہاں پر ایسے پانی کی نہریں ہوں گی جو کبھی خراب نہ ہوگا۔''

آب رواں کو دیکھنے سے نظر تیز ہوتی ہے۔ کھڑے پانی میں نجاست نہیں پھینکنی چاہئے اور نہ پیشاب کرنا چاہئے۔

خواتین کو چاہئے بچوں کو شروع سے پانی پینے کی عادت ڈالیں۔ انہیں آئس کریم، کوکا کولا وغیرہ کے بجائے شہد اور پانی ملا مشروب دیں۔ سادہ پانی دن میں کئی بار پلائیں۔ چھوٹے بچوں کو ابال کر پانی دیں۔ بچوں کو شروع سے پانی پینے کی عادت ہو گی تو وہ تمام عمر نت نئی بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔ جوگیوں کا کہنا ہے دو گلاسوں میں تھوڑا تھوڑا پانی لے کر ایک گلاس کے پانی کو دوسرے گلاس کے پانی میں انڈیلا جائے۔ اس طرح پانی میں زندگی بخش اثرات شامل ہو جاتے ہیں۔

پانی کو ریت میں رکھنے سے وہ ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ پانی کے گھڑوں کو ریت میں دبا دیا جاتا ہے۔ اس طرح وہ ٹھنڈا رہتا ہے۔ اور اس کی کثافت نیچے بیٹھ جاتی ہے۔

مٹی اور پٹرول کے دھویں کی وجہ سے گلے میں الرجی ہو جاتی ہے۔ فضا میں کثافت ہو تو سانس لینا دشوار ہوتا ہے۔ ایسے میں سوتے وقت سادہ پانی کی بھاپ چند منٹ لی جائے تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ گلے کی خراش، ورم اور ناک کی سوزش دور ہو جاتی ہے۔ یہ بے ضرر علاج ہے۔



پانی سے علاج کیجئے

قدسیٰ عسکری

ڈاکٹر اعجاز حسن قریشی مدیر انتظامی ''اردو ڈائجسٹ'' ذیابیطس کے مریض ہیں۔ راقم الحروف خود بھی 1972ء سے اس مرض میں مبتلا ہے۔ اللہ کی مہربانی ہے کہ چل پھر رہے ہیں اور بظاہر تندرست بھی نظر آتے ہیں۔ ڈاکٹر صاحب موصوف مرض کے ہاتھوں مجبور ہو کر انسولین لگوانے لگے تھے اور کچھ ضمنی اثرات بھی محسوس کرتے تھے۔ انہوں نے اپنے بیٹے طیب اعجاز کے ذریعے انٹرنیٹ سے ذیابیطس کے معاملے میں راہنمائی چاہی۔ وہاں سے ان کو جواب میں ''پانی کے ذریعے علاج'' پر مشتمل ایک پرچہ ملا جس پر کچھ ہدایات درج تھیں۔ ڈاکٹر صاحب نے ان ہدایات پر عمل کیا اور اب اللہ کے فضل و کرم سے انسولین چھوڑ دی ہے۔ نصف گولی ڈاؤنل صبح شام لے رہے ہیں اور شوگر 90 سے 110 کے درمیان ہوئی ہے۔ تھوڑا میٹھا بھی لینے لگے ہیں۔ خود کو چاق چوبند محسوس کرتے ہیں۔ ضمنی اثرات بھی غائب ہو چکے ہیں۔ مستقبل قریب میں ڈاؤنل کی مذکورہ خوراک بھی چھوڑنے والے ہیں۔

ایک روز راقم الحروف کی طبیعت مضمحل دیکھ کر انہوں نے انٹرنیٹ سے موصول ہونے والا نسخہ عمل کے لیے تھما دیا۔ راقم الحروف بھی اس پر عمل کر رہا ہے اور اسے خلق خدا کی بہتری کے لیے من وعن پیش کیا جا رہا ہے۔



پانی سے علاج کی بات سے پہلے ایک جملہ معترضہ بھی حاضر ہے۔

ایک ہومیوپیتھ معالج بڑی موٹی موٹی انگریزی کی کتب سامنے رکھے کچھ لکھ رہا تھا۔

میں نے اس سے پوچھا: ''جناب ڈاکٹر صاحب! کیا تحقیقات فرما رہے ہیں؟''

''تحقیقات نہیں' بس ایک ہی تحقیق کی ہے کہ پانی بڑا شافی علاج ہے۔''

''یہ تو پرانے ہومیوپیتھ بھی کہتے ہیں۔ خاص طور پر معدے کی بیماریوں کے لیے' نہار

پیٹ پانی پینا' کھانے سے پہلے پانی پینا وغیرہ۔''

''ہومیوپیتھی کے مطابق نوے بیماریوں کا کارخانہ پیٹ ہے۔ اگر پیٹ ٹھیک ہو تو بس بیماری ختم۔'' ڈاکٹر صاحب نے فرمایا:

میں نے انہیں بتایا کہ سیالکوٹ کے ہومیوپیتھ ڈاکٹر احسان صابری نے تو سیالکوٹ ریلوے اسٹیشن پر یہ بورڈ لگوا رکھا ہے کہ کھانے سے پہلے پانی پینا سونا ہے' درمیان میں پینا چاندی اور بعد میں پینا سکہ۔

''بے شک اس میں کوئی شبہ نہیں۔''

''لیکن بات آزمانے کی ہے۔ صبر اور استقلال سے۔'' میں نے کہا کیونکہ میں ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل نہ کرنے کی بیماری کا مریض بھی ہوں۔

مزید گفتگو بھی پانی کے حوالے سے ہوئی جس کا لب لباب یہ تھا کہ پانی سے علاج کا تصور بہت پرانا ہے۔ اس موضوع پر لوئی کوہنی کی ایک کتاب کا ترجمہ بعنوان ''نیا علاج شافی'' بھی دستیاب ہے۔ میں نے بھی وہ کتاب پڑھی ہے۔ اس میں پانی سے علاج لیے خاصے اہتمامات کرنا پڑتے تھے۔ کہیں اسے ابالنا پڑتا' کہیں نیم گرم سے کام لینا پڑتا اور کہیں اس کا درجہ حرارت برف ملا کر صفر تک لے جانا پڑتا۔ کچھ دوسرے کلینکل تکلفات بھی کرنے پڑتے۔ لہٰذا علاج کا فوائد کے باوجود مستقل جاری رکھنا جوئے شیر لانے کے مترادف ہوتا اور پھر اس میں پانی پینا شامل نہیں ہے۔

یہ ہماری سہل انگاری ہی تو ہے کہ ہم جلد شفایاب ہونے کے لیے ٹونے ٹوٹکے' کشتے اور عطائی ڈاکٹروں کی بنائی ادویات کھا کھا کر مزید الجھتے جاتے ہیں۔ ہمیں تو یہ تک علم نہیں کہ الفا' بیٹا اور تھیٹا گروپوں کی ادویات کو ایک ساتھ کھانے سے کیا کیا مسائل جنم لیتے ہیں اور جب ہمیں مستند ڈاکٹر اعلیٰ نسل کی اینٹی بائیوٹک ادویات دیتے ہیں تو ان کے ساتھ خوراک میں کیا تبدیلی لانا لازمی ہے۔ دراصل طب کا علم ایک علیحدہ موضوع ہے جبکہ متوازن خوراک یا تغذیہ (Nutrition) ایک دوسرا موضوع اور اتفاق کی بات ہے کہ طبی ماہرین ماہر خوراک نہیں ہوتے بلکہ وہ ''سب کچھ کھایئے'' کی ہدایت ہی فرماتے ہیں۔

لیجئے اب اس معجزاتی نسخے سے تعارف حاصل کیجئے اور اس پر عمل کر کے صحت یاب ہو جایئے جسے بہتوں نے آزمایا اور فیض پایا ہے۔ ای میل سے موصول ہونے والے اس نسخے کا مکمل ترجمہ یوں ہے:

پانی کے ذریعے حیران کن علاج

عام امراض کے علاوہ مزمن امراض سے صحت یاب ہونے کا ایک سادہ علاج موجود ہے۔ ہم اسے ''علاج بالماء'' یعنی ''پانی سے علاج'' کہہ سکتے ہیں۔ ''علاج بالماء'' کا یہ نسخہ جاپان کے مریضوں کی تنظیم (Japanese Sickness Association) نے شائع کیا ہے۔ تنظیم نے اپنے لمبے چوڑے مضمون میں یہ کہا ہے کہ مرض خواہ معمولی نوعیت کا ہو یا ضدی نوعیت کا ''پانی کے ذریعے علاج'' کے چند قواعد وضوابط کے تحت باقاعدہ علاج کر کے صحت یاب ہوا جا سکتا ہے۔

علاج بالماء کے ذریعے جن امراض سے نجات پائی جا سکتی ہے وہ یہ ہیں:

1- دردسر، فشار خون (بلڈ پریشر)، بے خوابی، جوڑوں کا درد، فالج، موٹاپا، دل کی دھڑکن کی بے ترتیبی اور بے ہوشی۔

2- کھانسی، تپ دق۔

3- ایسے امراض جن کا تعلق جگر اور پیشاب سے ہو۔

4- تیزابیت، ریح والی پیچش، قبض، بواسیر اور ذیابیطس۔

5- آنکھوں کے امراض۔

6- ایام کی بے قاعدگی، رحم کا سرطان وغیرہ۔

طریقہ:

صبح بیدار ہوتے ہی دانتوں کو مسواک یا برش کرنے سے پہلے سوا کلو یا چار بڑے گلاس پانی بیک وقت پیا جائے۔ پانی پینے کے بعد پون گھنٹہ تک کچھ کھایا یا پیا نہ جائے، لیکن پانی پینے کے بعد دانتوں کو مسواک یا برش کیا جا سکتا ہے۔ اس تجربے کے دوران ناشتے کے دو گھنٹے بعد پانی پیا جائے۔ اسی طرح دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد بھی پانی دو گھنٹے کے بعد ہی پیا جائے۔ یہی طریقہ رات کے کھانے کا ہوگا۔

رات کو سونے سے پہلے کوئی بھی کھانے کی چیز نہ لی جائے۔

ایسے افراد جو ناتوانی، بیماری یا صحت کی عمومی کمزور حالت میں ہوں اور ایک ہی وقت میں سوا کلو پانی یا چار بڑے گلاس نہ پی سکتے ہوں وہ ابتدا میں ایک یا دو گلاس پانی پئیں۔ پھر وہ آہستہ آہستہ اور مستقل مزاجی سے اس مقدار کو بڑھا کر چار بڑے گلاس پانی پینے پر آ جائیں۔

اس طریقہ علاج کو مسلسل جاری رکھیں۔ یہ طریقہ علاج بیمار لوگوں کے علاوہ صحت مند لوگوں کے لیے بھی خاصا مفید ہے۔ بیمار لوگ تندرستی حاصل کریں گے جبکہ صحت مند لوگوں کا مستقبل بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔ اس طریقہ علاج سے مریض لوگوں پر کیے گئے تجربات سے جو نتائج برآمد ہوئے، ان سے پتہ چلتا ہے کہ کون سا مرض کتنے عرصے میں دور ہو گیا۔

ذیل کا گوشوارہ ملاحظہ فرمائیں:

	نام بیماری	کتنے عرصے میں شفا ہوئی
1-	فشار خون (بلڈ پریشر)	ایک ماہ
2-	معدہ میں گیس کے امراض	دس ماہ
3-	ذیابیطس	ایک ماہ
4-	قبض	دس دن
5-	تپ دق	تین ماہ
6-	سرطان	چھ ماہ

مریض کے لیے ضروری ہے کہ وہ پہلے ایک ہفتے کے لیے دن میں تین مرتبہ سوا کلو یعنی چار بڑے گلاس پانی لے۔ اس کے بعد دوسروں کی طرح ایک دفعہ ہی چار بڑے گلاس پانی پیے۔

آپ نے دیکھا کہ علاج کس قدر سادہ ہے اور اس پر لاگت بھی کوئی نہیں آتی اور نہ صحت پر کوئی منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ علاج شروع کرنے کے ابتدائی تین دنوں میں دو یا تین بار معمول سے زیادہ پیشاب کی حاجت ہوگی۔ پھر سب کچھ معمول پر آ جائے گا۔

جاپان کی مریضوں کی تنظیم نے ''علاج بالماء'' سے متعلق یہ معلومات تمام دوستوں، رشتہ داروں، نوجوانوں اور بوڑھوں کو مفت مہیا کی ہیں تاکہ وہ مذکورہ بالا امراض سے نجات حاصل کر کے ایک صحت مند قوم بن جائیں۔

آپ بھی آزمائیے اور اپنے حاصل کردہ نتائج کے بارے میں ہمیں لکھیں۔



پودینہ

حجاب ڈوگر

''عارفہ! یہ دوا پی لو‘ انشاء اللہ جلد آرام آ جائے گا۔'' عارفہ کی والدہ نے گلاس اس کی طرف بڑھاتے ہوئے کہا۔

''امی یہ کیا ہرا سا پانی ہے‘ اس سے کہاں افاقہ ہو گا۔'' عارفہ درد سے کراہتے ہوئے بولی‘ تو امی نے کہا:

''یہ پودینے اور سونف کا عرق ہے۔ پیٹ درد کا آزمودہ نسخہ ہے‘ تم پی کر تو دیکھو۔''

عارفہ نے اپنی ایک سہیلی کی دعوت میں بے تحاشہ کھا لیا تھا‘ نتیجتاً اس کا ہاضمہ خراب ہو گیا۔ پیٹ درد حد سے بڑھا تو اس کے والد نے ڈاکٹر کے پاس لے جانے کا مشورہ دیا‘ مگر اس کی امی نے گھر ہی میں اس کے لیے دوا تیار کر لی جو عارفہ نے بادل نخواستہ پی لی۔ چند منٹوں بعد عارفہ کا پیٹ درد ہلکا ہو گیا‘ جونہی بے چینی کم ہوئی‘ اسے نیند آ گئی۔ پھر ایک گھنٹے بعد جب جاگی تو درد کا نام و نشان تک نہیں تھا۔ وہ اپنی امی کی اس جادو اثر دوا کی دل سے قائل ہو گئی۔

☆......☆

پودینہ دراصل ایک پودے کے پتے ہیں جن سے خوشبو آتی ہے اور وہ کئی امراض کا شافی علاج ہیں۔ پودینے کی دو اقسام ہیں‘ بستانی اور پہاڑی۔ برصغیر میں پودینہ اپنی دلفریب خوشبو اور خوبیوں کے باعث وسیع پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔ قدیم یونانی اور رومی پودینے کی افادیت سے واقف تھے۔ مثلاً یونانی معالج سا فراسطس ہاضمے کی ادویات میں پودینہ بکثرت استعمال کرتا تھا۔ ہمارے ہاں پودینہ وافر مقدار میں اگایا جاتا ہے۔ اسے گھروں کے کچے صحن اور گملوں میں بھی لگایا جا سکتا ہے۔

بستانی پودینہ چھوٹے قد کا ہوتا ہے‘ یعنی ایک بالشت تک اونچا! اس کا ڈنٹھل چوکور اور شاخ دار ہوتا ہے۔ اس پر بیضوی چوڑے پتے لگتے ہیں جن سے تیز خوشبو آتی ہے۔ یہ پتے

دندانے دار‘ بے نوک اور سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔ جولائی اگست میں شاخوں پر سرخی مائل پھول لگتے ہیں جو باہم مل کر خوشہ بنا لیتے ہیں۔ پودینے کی اسی چھوٹی قسم کو عام طور پر پسند کیا جاتا ہے۔ بستانی پودینے کی ایک بڑی قسم بھی ہے جس کا قد خاصا اونچا ہوتا ہے اور پتے بڑے بڑے ہوتے ہیں‘ لیکن اس کی بو اچھی نہیں اور غذائی خوبیاں بھی بہت کم ہیں۔

چینی اور جاپانی معالج گزشتہ دو ہزار سال سے پودینے سے استفادہ کر رہے ہیں۔ پودینے کی کاشت کے لیے انڈونیشیا اور افریقہ سرفہرست ہیں لیکن یہ پودا حاری (گرم) خطوں میں عام اگتا ہے۔ کشمیر میں زیادہ کاشت کیا جاتا ہے۔ اس کا آبائی وطن یورپ کا حاری خطہ ہے۔

پودینے کا استعمال

تازہ اور خشک پودینہ چٹنی اور جیلی میں استعمال ہوتا ہے۔ اسے کھانوں کی لذت اور ذائقہ بڑھانے کے لیے کھانے میں ڈالا جاتا ہے۔ پودینے کے تیل کی چیونگم‘ ٹوتھ پیسٹ‘ حلویات (Confectionery) اور ادویات میں خاصی کھپت ہے۔ مینتھول (ست پودینہ) بھی پودینے کی ایک قسم سے حاصل ہوتا ہے۔ پودینہ مختلف امراض کے علاج کے لیے بھی کام آتا ہے۔ اسی لیے اسے سکھا کر گھر رکھنا چاہیے کہ بوقت ضرورت کام آئے۔

سانس کی بیماریاں

پودینہ دمے کے مرض کے لیے اکسیر ہے۔ قدیم حکما دمے کا دورہ روکنے کے لیے مریض کو پودینہ دیتے تھے جس سے سانس کی نالی کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔ یہ پھیپھڑوں کو توانائی بخشتا اور جراثیم کا خاتمہ کرتا ہے۔ اس سے سانس کی بوختم ہو جاتی ہے۔ یہ لعاب پتلا کرتا ہے۔

پودینے کا ایک چمچہ رس لیں‘ اسے خالص جو کے دو چمچے سر کے‘ دو چمچے شہد اور گاجر کے چار اونس رس میں اچھی طرح حل کر لیں۔ یہ آمیزہ دن میں تین مرتبہ پینے سے تپ دق اور دمہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ تپ دق کے علاج کی ادویات کے نقصان دہ اثرات سے بچنے کے لیے پودینہ مفید ہے۔

دل کے امراض

پودینہ خون پتلا کرتا ہے‘ جب خون گاڑھا ہونے کے باعث دل کی کارکردگی متاثر ہو اور دل دباؤ‘ درد اور بے چینی کا شکار ہو تو پودینہ مفید ہے خصوصاً جب ہاضمے کی خرابی اور ریاحی کیفیت اس قسم کے حالات کا سبب ہو۔

پودینے کے تین ماشے سفوف کو اسی کے پانچ تولے عرق کے ساتھ استعمال کرنے

سے دل کے مذکورہ مسائل حل ہو جاتے ہیں۔

ناک، کان اور گلے کے امراض

پودینے سے گلے کے امراض سے تحفظ ملتا ہے۔ ایسے افراد جنہیں اپنے روزمرہ معاملات کے لیے بلند آواز میں بولنا پڑتا ہے مثلاً خوانچہ فروش، مقرر یا گلوکار وغیرہ وہ پودینے کے جوشاندے کے غرارے کریں، اس طرح گلا بیٹھنے یا اس میں درد کی شکایت سے محفوظ رہیں گے۔ کان میں ڈالنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ہرے پودینے کے پتوں کا عرق چند قطرے ناک میں ڈالنے سے نزلہ زکام میں افاقہ ہوتا ہے۔

نظام ہضم کے لیے

ہیضے کے مریض کو پودینہ چھ ماشے اور الائچی تین ماشے پانی میں جوش دے کر پلانے سے متلی اور قے رک جاتی ہے اور پیٹ کا درد ختم ہو جاتا ہے۔

پودینے کے ایک چمچی بھر رس میں لیموں کا ایک چمچی رس اور حسب منشا شہد ملا کر پینے سے بدہضمی، گیس اور گرمیوں کے اسہال میں افاقہ ہوتا ہے۔ یہ مشروب دن میں تین بار پینا چاہیے۔ پودینے کے سفوف کو پانی میں ملا کر پینے سے ہاضمہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ پودینے کو دودھ یا چائے میں جوش دے کر گرم یا نیم گرم پینے سے پیٹ درد ٹھیک ہوتا ہے۔ پودینے کے بیج بدہضمی کے باعث ہونے والے پیٹ درد کا شافی علاج ہیں۔ پیٹ درد میں مبتلا بچے کو پودینے کے چوتھائی چمچ بیج چبانے اور پانی کے ساتھ نگلنے کے لیے دیے جائیں تو وہ صحت یاب ہو جاتا ہے۔ پودینے کے استعمال سے پیٹ کے کیڑے بھی ختم ہوتے ہیں۔

دانتوں کا علاج

مسوڑھوں کی سوزش یا خون بہنا، دانت درد اور کمزور دانتوں کے لیے پودینہ اکسیر ہے۔ کئی ٹوتھ پیسٹوں میں پودینہ شامل ہوتا ہے کیونکہ یہ دانتوں کی صحت کے لیے مفید ہے۔ پودینے میں موجود کلوروفل اور جراثیم کش اجزاء منہ کو تازہ رکھتے اور ناگوار بو ختم کرتے ہیں۔ پودینے سے ذائقے کی حس بہتر ہوتی ہے۔

جلد کے امراض

علاج بالغذاء کے معالجین کے مطابق پودینے کا قہوہ روزانہ ایک پیالی صبح و شام پینا نہ صرف نظام ہضم کو بہتر کرتا ہے بلکہ پینے والے کو خوبصورت اور صحت مند بناتا ہے۔ پودینہ جلد کو

رونق بخشتا ہے۔ تازہ پودینے کا رس روزانہ رات کو چہرے پر لگانا، چہرے کے کیل پھنسیاں ٹھیک کرنے کے ساتھ ساتھ جلد کی خشکی دور کرنے کا سبب بنتا ہے۔ اگر کسی زہریلے کیڑے نے کاٹ لیا ہو تو پودینہ ملنے سے جلن اور درد میں افاقہ ہوتا ہے۔ جلد کی سوزش اور خارش کے خاتمے کے لیے پودینے کا رس متاثرہ جگہ پر لگائیے۔

پودینے کے دیگر استعمال

1- پودینہ چونکہ جگر کے سدوں کو کھولتا ہے لہٰذا بعض اوقات یہ یرقان کے علاج میں استعمال ہوتا ہے۔
2- مقوی معدہ ہے اور معدے کی اینٹھن دور کرتا ہے۔
3- اس میں گردے اور مثانے کی پتھری تحلیل کرنے کی صلاحیت ہے۔
4- پہاڑی پودینے کی بو سے پسو بھاگ جاتے ہیں۔
5- پودینے کا نمک بھوک نہ لگنے کی شکایت دور کرنے کے لیے بہترین ہے۔
6- ریاح تحلیل کرتا اور غذا ہضم کرتا ہے۔
7- خواتین کے ایام کے مسائل اور تکالیف دور کرنے کے لیے پودینے کا رس مفید ہے۔

غذائی اجزا

پودینے میں بہت سے وٹامن اور معدنیات وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ ایک سو گرام پودینے کے غذائی اجزا کچھ یوں ہیں:

رطوبت	84ء9 فیصد
پروٹین	4ء8 فیصد
چکنائی	0ء6 فیصد
معدنی اجزا	1ء9 فیصد
ریشہ	2ء0 فیصد
روغنیات	5ء8 فیصد

اس کے معدنی اور حیاتینی اجزا میں کیلشیم 200 ملی گرام، فاسفورس 62 ملی گرام، فولاد 15ء6 ملی گرام، وٹامن سی 27 ملی گرام اور کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس، وٹامن ڈی اور ای بھی شامل ہیں۔ اس کے ایک سو گرام میں 287 حرارے ہوتے ہیں۔



پھل اور سبزیوں کی اہمیت

شائستہ احمد

اللہ تعالیٰ نے انسان کی راحت اور صحت کے لیے عظیم الشان نعمتیں پیدا فرمائی ہیں۔ غور کیجیے تو ہمارا سر اللہ تعالیٰ کی عظیم و عجیب قدرتوں کے احساس سے سرشار ہو کر جھک جاتا ہے۔ آپ نے ڈاکٹر صاحبان اور اکثر بزرگوں کو یہ کہتے سنا ہو گا ''پھل اور سبزی کھائیے اور صحت مند رہیے۔'' ڈاکٹروں اور بزرگوں کا یہ قول بالکل سچی اور جیتی جاگتی حقیقت ہے۔ پھل اور سبزی میں اللہ تعالیٰ نے اس قدر خوبیاں اور توانائیاں سمو دی ہیں کہ ہم ان کے صحیح احساس و ادراک سے بھی عاجز ہیں۔

ایک زمانہ میں ماہرین کا خیال تھا کہ جسم اسی وقت بہترین طریقے سے کام کرتا ہے جب غذا میں نشاستہ، چکنائی، لحمیات، حیاتین، معدنیات اور پانی موجود ہو لیکن اب سائنس دانوں نے پھلوں اور سبزیوں میں ایسے اجزا اور نباتاتی و کیمیائی اجزاء دریافت کیے ہیں جو مندرجہ بالا اشیاء کی طرح اہم ہیں۔ ان اجزا کے نام خاصے مشکل ہیں جیسے گلوکوسائنولیٹس۔ سائنس ان اجزاء پر تحقیق جاری رکھے ہوئے ہے اور روزانہ نت نئے اجزاء دریافت ہو رہے ہیں۔

آج کل مختلف قسم کے پھلوں اور سبزیوں کو 'زندگی بچانے والا' سمجھا جاتا ہے، لیکن رُکیے کیونکہ دعویٰ کو پرکھنا ضروری ہے۔ اکثر دعوے مستند سائنسی تحقیق کے بغیر ہوتے ہیں۔ زندگی میں بعض اشیاء اتنی عام ہیں کہ ہم ان پر توجہ نہیں دیتے حالانکہ قدرت نے ان میں شفا بخش اور حیات پرور اجزاء بھر رکھے ہیں۔ جدید تحقیق سے چند اشیاء میں وافر مقدار میں نباتاتی کیمیائی اجزاء ملے ہیں جن کی تفصیل درج ذیل ہے:

لہسن

عام مگر بہت مفید سبزیوں میں ایک ترکاری لہسن بھی ہے۔ اس ترکاری میں ہماری

صحت اور تندرستی کے لیے اللہ تعالیٰ نے زبردست خصوصیات بھر دی ہیں۔ غذائی سائنس کے ماہر امریکی پروفیسر مینفریڈ کروگر نے لہسن پر مدتوں تحقیق کی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ لہسن کا استعمال ہمارے بدن کا دفاعی نظام مستحکم کر دیتا ہے۔ لہسن کی افادیت آج سامنے نہیں آئی بلکہ قدیم یونانی لٹریچر میں بھی لہسن کے فوائد مسلم تھے۔

پروفیسر موصوف لکھتے ہیں کہ لہسن ان غذاؤں میں شامل ہے جس کے مختلف اجزاء انسان کو صحت عطا کرتے ہیں۔

ڈاکٹر لطیف انجم ہاشمی لاہور کے سینئر ڈاکٹر ہیں، وہ نقاہت کے مارے اکثر مریضوں کو لہسن کھانے کی تاکید کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ پاکیزہ، فطری زندگی گزاری جائے، تمباکونوشی سے دور رہا جائے اور روزانہ لہسن کو غذا کا حصہ بنایا جائے تو آدمی صحت مند، چاق چوبند اور چنچل و چونچال رہتا ہے اور دل کے امراض یا سرطان اس کے قریب نہیں پھٹکتا۔

لہسن سے فائدہ اٹھانے کی ترکیب یہ ہے کہ اسے لازماً تازہ ہونا چاہیے۔ روزانہ ایک کچی پور کھانی چاہیے۔ چاہے پیس کر کھائیں یا کتر کر، یہ بہرحال آپ کی صحت پر مفید اثرات مرتب کرے گا۔ جن افراد میں کولسٹرول کی زیادتی ہے وہ پابندی سے روزانہ لہسن کی ایک پور کھائیں، ان کا کولسٹرول کم ہو جائے گا۔

لہسن کا تعلق ایلیم خاندان سے ہے، پیاز اور گندنا (Leek) بھی اسی نباتاتی خاندان کے رکن ہیں۔ ان تینوں سبزیوں میں ایک کیمیائی جزو 'آلیسین' ملتا ہے جو پیٹ اور آنتوں کے سرطان میں مفید ہے۔ لہسن خصوصاً کولسٹرول کو موثر انداز میں کم کرتا ہے۔ بہتر ہے کہ تازہ کچا لہسن استعمال کیا جائے۔

ساگ

اکثر مائیں اپنے بچوں کو گاجریں کھلاتی ہیں کیونکہ گاجر آنکھوں کے لیے مفید ہے۔ امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے جریدے کی تازہ ترین رپورٹ کے مطابق ساگ اور پتے والی دیگر سبزیاں بھی بینائی بڑھانے کے لیے تیر بہدف ہیں۔ رپورٹ میں ہے کہ ساگ اور پتے والی سبزیاں بکثرت کھانے والے افراد بالعموم اندھے پن سے محفوظ رہتے ہیں۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ ساگ اور سبزیوں والی دیگر سبزیوں میں دو اہم نباتی کیمیائی جزو لیوٹین اور زیکسانتھین ملتے ہیں جو آنکھوں کی بینائی بڑھاپے تک قائم رکھتے ہیں۔ کوشش کیجیے،

روزانہ سبز پتوں والی کوئی نہ کوئی سبزی ضرور کھائیے۔

گوبھی

یہ حقیقت ہے کہ گوبھی' کرم کلہ اور ان کی دوسری رشتے دار سبزیوں کے بکثرت استعمال سے پھیپھڑے' معدے اور دیگر اقسام کے سرطان کے امکانات ختم ہو جاتے ہیں۔

سرطان پر تحقیق کرنے والے ستر فیصد ڈاکٹروں کی تحقیق یہ ہے کہ کرم کلہ اور گوبھی کا بکثرت استعمال چھاتی کا سرطان روکنے میں مدد دیتا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ گوبھی اور کرم کلہ وغیرہ صحت مند سبزیاں اس لیے ہیں کہ ان میں وٹامن کے علاوہ گلوکو سائنولیٹس بھی ہوتے ہیں۔ اس گروہ میں شامل ایک کیمیکل انڈول۔ 3- کاربائنول چھاتی کے سرطان سے محفوظ رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ امریکی ڈاکٹر تو اس کیمیکل کا کیپسول بنانے کا سوچ رہے ہیں تاکہ چھاتی کے سرطان کا شافی علاج ہو۔ گوبھی اور کرم کلہ تازہ حالت میں سالن کی صورت میں کھانا چاہیے۔ اسے خوراک کا باقاعدہ حصہ بنانا یقیناً سودمند ہوگا۔

ترش پھل

سنگترہ' مالٹا' کنو' چکوترہ اور لیموں وہ پھل ہیں جنہیں اللہ تعالیٰ نے وٹامن سی' فولیٹ اور ریشے کا خزانہ بنایا ہے جو سرطان کا موثر دفاع کرتے ہیں۔ ان پھلوں میں ایک خاص کیمیائی جزو 'لیمونین' بھی دریافت ہوا ہے جو سرطانی رسولیوں کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ مغربی ماہرین اس کیمیائی جزو کے ذریعے بھی سرطان کا علاج دریافت کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

لیمونین چکوترے کے رس میں بہت ملتا ہے لیکن یہ دیگر ترش پھلوں میں بھی موجود ہے۔ ماہرین غذائیات کہتے ہیں کہ ہمیں روزانہ پھل اور سبزیاں کھانی چاہئیں اور موسم میں ایک کنو روزانہ ضرور کھائیں۔ پھلوں کا جوس بھی پیا جا سکتا ہے لیکن یاد رہے کہ جوس نکالنے کے دوران پھلوں کے اہم اجزا ختم ہو جاتے ہیں۔

انگور اور اس کا جوس

اب یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ گئی ہے کہ شراب سے دل کے امراض جنم لیتے ہیں اور یہ انکشاف بھی ہوا ہے کہ شراب نوشی سے سرطان بھی ہو سکتا ہے۔ اسی لیے شراب سے مکمل توبہ ضروری ہے اور ویسے بھی یہ ہمارے مذہب میں حرام ہے۔ اس کے بدلے انگور کھانے چاہئیں جو صحت کے لیے فائدہ مند بھی ہیں۔ موسم میں انگور روزانہ کھائیں۔

جو قومیں محنت سے تحقیقی کام کرتی ہیں وہ علم و آگہی تک رسائی حاصل کر لیتی ہیں۔

ہارورڈ میڈیکل سکول (برطانیہ) کی تحقیق کے مطابق جب 48ہزار سے زائد افراد کا معائنہ کیا گیا اور ان سے غذائی ترجیحات پوچھی گئیں تو یہ حیرت انگیز حقیقت سامنے آئی کہ جو افراد ٹماٹر اور ٹماٹر پر مبنی خوراک زیادہ استعمال کرتے ہیں وہ سرطان کے مرض سے محفوظ رہتے ہیں۔ تحقیقی رپورٹ میں یہ بات خاص طور پر بتائی گئی ہے کہ ٹماٹروں کا بکثرت استعمال کرنے والے افراد سرطان سے محفوظ رہتے ہیں۔

وجہ یہ ہے کہ ٹماٹر میں ایک نباتاتی کیمیائی جزو کاروٹینوئیڈ ملتا ہے جو لائیکوپین بھی کہلاتا ہے۔ اس مرکب کی بدولت ٹماٹر انسان کو غدۂ قوامیہ کے سرطان سے محفوظ رکھتا ہے۔

ٹماٹر کی چٹنی بہت مفید ہے کیونکہ اس میں لائیکوپین ملتا ہے۔ یعنی آم کے آم گٹھلیوں کے دام۔ ٹماٹر کی چٹنی کو اپنے دسترخوان کی زینت بنائیے۔



پیاز

طاہر منصور فاروقی

پیاز ایک تیز چبھنے والی غذا اور صدیوں سے کاشت ہونے والی سبزیوں میں سے ایک ہے۔ اسے اطبا اور غذائی ماہرین ایک منفرد قسم کی غذا قرار دیتے ہیں جو پکوان کا ذائقہ بہتر بنانے اور کھانوں کو محفوظ کرنے میں بے مثال ہے۔

پیاز دو سال رہنے والی بوٹی ہے تاہم اسے ہر سال کاشت کیا جاتا ہے۔ اس کے تمام حصے کاٹنے یا کچلنے پر تیز بو پیدا کرتے ہیں۔ اس کی جڑیں محض سطحی سی ہوتی ہیں' دیگر نباتات کی طرح گہری نہیں ہوتیں۔ پودے کی بنیاد پر ایک چھوٹا سا تنا بتدریج اپنا حجم گولائی میں بڑھا لیتا ہے اور نشوونما پاتے ہوئے بلب یا گٹھے کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ اسی کو ہم کھاتے ہیں۔ پیاز کے پتے لمبوترے' چپٹے' سیدھے' لکیر دار اور کھوکھلے ہوتے ہیں۔ پتوں کی بنیاد ہی میں پیاز کا گٹھہ یا بلب بنتا ہے۔ پیاز کا پھل کروی ہوتا ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ پیاز کا اصل وطن وسطی ایشیا اور غالباً ایران اور پاکستان کا خطہ ہے۔ یہ زمانہ قدیم سے مشرق وسطیٰ اور ہندوستان میں کاشت کیا جا رہا ہے۔ قدیم مصر میں یہ ایک مقبول غذا تھی جہاں اس کا تذکرہ ان اہرام کے کتبوں پہ درج ہے جن میں 3200 سال قبل مسیح پرانی ممیاں پائی گئیں۔

پیاز کا تذکرہ بائبل میں بھی موجود ہے۔ جب حضرت موسیٰ علیہ السلام اسرائیلیوں کو مصر سے نکال کر کنعان کی سرزمین کی طرف لے جا رہے تھے تو اپنی مشکلات کے دوران بنی اسرائیل نے پیاز کو یاد کیا جو انہیں مصر میں میسر تھا۔

430 قبل مسیح میں بابائے طب بقراط سے لے کر جدید دور کی طبی تحریروں میں بھی پیاز کا ذکر چلا آ رہا ہے۔ پیاز پودوں کے خاندان سوسینہ (Ciliaceae) سے تعلق رکھتا ہے۔ لہسن اس کا قریبی رشتے دار ہے۔

یہودیوں کو پیاز اس قدر عزیز تھا کہ انہوں نے اسی کی نسبت سے 'اونین' نام کا شہر آباد کیا۔ یہ شہر 173 قبل مسیح میں خلیج سویز کے قریب تعمیر کیا گیا۔ ایک اور روایت کے مطابق اس شخص نے یہ شہر تعمیر کیا اس کا نام 'اونین' تھا۔ آج کل پیاز دنیا کے تمام حصوں میں بویا جاتا ہے۔

غذائی صلاحیت

ایک حکیم نے پیاز کو قدرتی غذاؤں کا ڈائنا مائٹ قرار دے کر اس کی خوبیوں کی عکاسی کی ہے۔ دیگر سبزیوں کے ساتھ اس کا استعمال غذائیت بڑھاتا ہے۔ اس میں پروٹین کی مقدار کم جبکہ کیلشیم اور ریبوفلاوین زیادہ ہوتی ہے۔ پیاز کی مختلف اقسام اور پکنے کے مختلف مراحل میں طبی اجزا ایک جیسے نہیں ہوتے۔ زیادہ عرصہ تک ذخیرہ کیے جانے پر بھی اس کی غذائیت میں کمی آ جاتی ہے۔

پیاز میں پائی جانے والی تیز بو اس کے گندھک کے نامیاتی مرکبات کی وجہ سے ہوتی ہے اور صرف اس وقت پھوٹتی ہے جب اسے کاٹا یا کچلا جاتا ہے۔ بو پیدا کرنے والا خامروں کا عمل اسے پانی میں رکھنے پر ختم ہو جاتا ہے۔ چنانچہ اسے کاٹنے سے پہلے چند منٹوں کے لیے بھگو لیں تو آنسو پیدا کرنے والی بو سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ لیکن بعض اطبا کا خیال ہے کہ پیاز کاٹتے وقت آنکھوں سے جو پانی بہتا ہے وہ مضر صحت نہیں بلکہ بینائی کے لیے مفید ہے۔

پیاز میں تازہ رہنے کی زبردست صلاحیت پائی جاتی ہے۔ خشک پیاز کئی ماہ تک رکھا جا سکتا ہے۔ اس کی تیز چبھن اور کڑواہٹ اچھی جگہ پر ذخیرہ کرنے سے برقرار رہتی ہے۔ ہوا دار اور دھوپ سے محفوظ جگہ پیاز ذخیرہ کرنے کے لیے موزوں ہے۔ پیاز کے ایک سو گرام میں 86.6 فیصد رطوبت' 1.2 فیصد پروٹین' 0.1 فیصد چکنائی' 0.6 فیصد ریشے' 0.4 فیصد معدنیات اور 11.1 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتینی اجزا میں کیلشیم 47 ملی گرام' فاسفورس 50 ملی گرام' لوہا 0.7 ملی گرام' حیاتین سی 11 ملی گرام اور کچھ مقدار میں حیاتین بی کمپلیکس شامل ہیں۔

قدرتی فوائد اور شفا بخش اجزا

پیاز اپنی طبی افادیت کی بدولت زبردست اہمیت رکھتا ہے۔ علاج بالغذا کی حیثیت سے اس کا استعمال نامعلوم زمانوں سے جاری ہے۔ مصری طبیب متعدد امراض میں اسے تجویز کرتے رہے ہیں۔ یہ محرک' پیشاب آور دافع بلغم اور قاطع بخار ہے۔

سفید پیاز کو سرخ اور زرد پیاز پہ ترجیح دی جاتی ہے۔ پیاز ہمیشہ کھانے کے ساتھ کچا استعمال کرنا چاہیے' بھنایا زیادہ پکا ہوا پیاز دیر ہضم ہوتا ہے۔ طبی مقاصد کے لیے اسے استعمال کرنا مقصود ہو تو اس کے پانی (جوس) کو ترجیح دی جائے۔ پیاز کا پانی بھی ایک ہمہ گیر دوا ہے۔ تاہم پیاز محرک اور خراش دار ہوتا ہے اس لیے زیادہ مقدار میں اسے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

پیاز کے پودے کے متعدد حصوں کی افادیت مسلمہ ہے۔ اس کے بیج مادہ منویہ میں اضافہ کرتے ہیں اور دانتوں کے کیڑے ہلاک کرتے ہیں۔ پیاز کے ڈنٹھل حیاتین الف کا موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں تھایامین اور ایسکاربک تیزاب بھی پائے جاتے ہیں۔

سانس کی بیماریاں

پیاز میں بلغم خارج کرنے کی صلاحیت بدرجہ اتم پائی جاتی ہے۔ یہ بلغم کو تحلیل کر کے خارج ہی نہیں کرتا بلکہ اس کے مزید اجتماع کو روکتا ہے۔ زکام' کھانسی' برونکائٹس اور انفلوائنزا میں اسے کامیابی سے استعمال کیا جاتا ہے۔ پیاز کے عرق اور شہد کی مساوی مقدار ملا کر روزانہ تین یا چار چائے کے چمچے متذکرہ بالا امراض میں لیے جاتے ہیں۔ سردیوں میں زکام سے محفوظ رہنے کا یہ یقینی نسخہ ہے۔

دانتوں کے امراض

روسی ڈاکٹروں نے پیاز میں جراثیم کش اور دافع بکٹیریا صلاحیت کی مزید تصدیق کی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ اگر کوئی شخص روزانہ ایک پیاز اچھی طرح چبا کر کھائے تو وہ دانتوں کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ ڈاکٹر بی پی ٹوبکن نے دعویٰ کیا ہے کہ تین منٹ تک کچا پیاز چبانے سے منہ کے تمام جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ دانتوں کے مریضوں کو پیاز کا ٹکڑا درد کرتے دانت پر رکھنے سے سکون ملتا ہے۔

خون کی کمی

پیاز میں موجود لوہے کے اجزا فوراً خون میں جذب ہو جاتے ہیں چنانچہ یہ خون کی کمی کا عمدہ علاج ہے۔

امراض قلب

تازہ ترین یورپی تحقیق کے مطابق پیاز دل کے درد سے محفوظ رہنے کے لیے موثر غذا ہے۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ دل کی بیماریوں میں پیاز ایک اچھا علاج ہے۔ ان کے مطابق پیاز

کی یہ افادیت اس میں پائے جانے والے نباتاتی ایلی پروپائل ڈائی سلفیٹ' کیٹیکول' پروٹوکیٹکنک تیزاب' تھایو پروپائینوایلڈی ہائیڈ' تھایو سایانیٹ' کیلشیم' لوہے' فاسفورس اور حیاتین کی بدولت ہے۔

روزانہ ایک سو گرام پیاز کھانے سے دل کی شریانوں کے امراض یا بلند فشار خون کے مریض شفایاب ہو جاتے ہیں۔ پیاز دل کے امراض میں اس لیے بھی افادیت رکھتا ہے کہ یہ خون کی نالیوں میں لوتھڑے بننے کا عمل روکتا ہے اور خون میں کولیسٹرول کم کرتا ہے۔

امراض جلد

پیاز جلد کے لیے عمدہ مساج ہے۔ یہ جلد میں خون کی گردش کو فعال بناتا ہے۔ کٹا ہوا پیاز رگڑنے سے مسے تحلیل ہو جاتے ہیں۔ پیاز گرم کر کے یا سفوف بنا کر پھوڑے پھنسیوں پر لگانے سے شفا ملتی ہے۔ اس کی گرم تاثیر سے پھوڑے جلد پک کر پھوٹ جاتے ہیں۔ پیاز کو زخموں پہ بھی لگایا جاتا ہے۔

کان کی بیماریاں

روئی کا ٹکڑا پیاز کے پانی میں تر کر کے کان میں رکھنا بہت پرانا علاج ہے۔ اس سے کانوں میں گونج کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ پیاز کا پانی گرم کر کے کان میں ڈالنے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔

ہیضہ

پیاز' ہیضے کا موثر علاج ہے۔ تیس گرام پیاز اور سات عدد کالی مرچیں اچھی طرح کوٹ کر ہیضے کے مریض کو دیتے ہیں۔ یہ پیاس اور بے چینی دور کرتا ہے اور مریض خود کو پرسکون محسوس کرتا ہے۔ یہ دواقے اور اسہال میں بھی فوراً کمی کرتی ہے۔ اس میں تھوڑی سے چینی بھی شامل کر دیں تو زیادہ موثر ہو جاتی ہے۔ یہ آزمودہ نسخہ ہے۔

پیشاب کی تکالیف

پیشاب کے نظام میں پیدا ہونے والی متعدد بے قاعدگیوں اور تکالیف کو پیاز انتہائی خوبی سے دور کرتا ہے۔ پیشاب میں جلن کا احساس ہو تو چھ گرام پیاز 500 ملی لیٹر پانی میں ابالیں۔ جب آدھا پانی بخارات بن کر اڑ جائے تو اسے آگ سے اتار لیں۔ اب اسے چھان کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ یہ مشروب پیشاب کی جلن دور کرتا ہے۔ اس محلول میں ساٹھ گرام چینی ملا کر پینا پیشاب کی رکاوٹ ختم کرتا ہے۔ اس سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور بہت جلد اخراج شروع

ہو جاتا ہے۔

خونی بواسیر

اس مرض میں بھی پیاز بہت مفید غذا ہے۔ تیس گرام پیاز پانی میں اچھی طرح گھس کر اس میں ساٹھ گرام چینی ڈالیں۔ خونی بواسیر کے مریض کو دن میں دو بار پلانے سے چند دنوں میں افاقہ ہو جاتا ہے۔

دیگر استعمال

یہ تو آپ جان ہی چکے ہیں کہ پیاز کو غذا اور دوا میں متعدد طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

پیاز کو انفرادی طور پر بھی بھون کر کھایا جاتا ہے۔ پیاز سے کشید کیا ہوا تیل کھانوں کا ذائقہ بہتر بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ خشک پیاز کی مانگ آج کل دنیا بھر میں بہت بڑھ گئی ہے۔ پیاز کو کاٹ کر خشک کر لیا جاتا ہے۔ پیاز کے یہ ٹکڑے کھانوں کو خوش ذائقہ بنانے، ڈبوں میں بند گوشت، چٹنیوں، کیچپ اور شوربوں کے سفوف میں شامل کیے جاتے ہیں۔ خشک پیاز پانی میں پکانے سے اس کی غذائیت بحال ہو جاتی ہے۔



پیاز

مسز اسماء حسن

پہلے زمانے میں آنکھوں کے ڈاکٹری معائنے نہیں ہوتے تھے۔ گاؤں کا ایک نوجوان آنکھوں کے مرض میں مبتلا ہوا۔ آہستہ آہستہ دھندلاہٹ بڑھتی گئی اور وہ اندھا ہو گیا۔ بہت علاج معالجہ کرایا، مگر بینائی واپس نہ آئی۔ گھر میں ایک تقریب تھی، چنانچہ دیگ پکانے کا انتظام کیا گیا۔ اس کے سامنے پانچ سات سیر پیاز رکھ دی گئی کہ ان کو چھیل کر کاٹ دو۔ نوجوان نے پیاز چھیلنی شروع کی، تو اس کی آنکھوں اور ناک سے پانی بہنے لگا۔ تھوڑی دیر بعد اسے ایسا لگا کہ اس کے دماغ کا بھاری پن آہستہ آہستہ ختم ہو رہا ہے۔ دھند چھٹتی جا رہی ہے اور اسے دھندلا دھندلا نظر آ رہا ہے۔ وہ پیاز اور تیزی سے کاٹنے لگا۔ پیاز کی ڈھیری ابھی ختم نہ ہوئی تھی کہ اس کی بینائی اللہ کے فضل سے بحال ہو گئی۔ وہ خوشی سے چیخنے لگا۔ سارے گھر والے حیران تھے کہ اس کی بینائی کیسے واپس آ گئی۔

پیاز ہماری مشہور سبزیوں میں سے ہے۔ اسے خام حالت میں یا پکا کر دونوں طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ موسم سرما میں کاشت کی جاتی ہے۔ اس کے چھوٹے پودے پالے میں بھی زندہ رہتے ہیں مگر پکتے وقت اسے خشک اور گرم موسم درکار ہے۔ میدانوں میں اس کا بیج وسط اکتوبر سے وسط نومبر تک اور پہاڑی علاقوں میں شروع مارچ سے آخر مئی تک کاشت کیا جاتا ہے۔ میدان میں اگر اسے وسط اکتوبر سے پہلے کاشت کیا جائے تو گرم موسم کے شروع ہونے پر بیج کی گندلیں نکل آتی ہیں۔

پیاز قریباً ہر قسم کی زمین پر کاشت ہو سکتی ہے مگر اس کے لیے میرا زمین بہت ہی موزوں ہے۔ ریتلی زمین جس میں کافی کھاد موجود ہو، بہت اچھی پیداوار دیتی ہے۔ پیاز کلر والی زمین میں بہت پیدا ہو سکتی ہے۔ اس کے لیے 24 گڈے گوبر کی کھاد اور ایک من سپر فاسفیٹ استعمال کی جاتی ہے۔ جب پودے اچھی طرح جڑ پکڑ جائیں تو ڈیڑھ من سوڈیم نائٹریٹ یا

ایمونیم سلفیٹ ڈالا جاتا ہے۔ گوبر کی کھاد فصل کاشت کرنے سے ایک ماہ قبل ڈالنی چاہیے۔

کاشت کے لیے پیاز کا 3 تا 4 سیر بیج فی ایکڑ کافی ہوتا ہے۔ بیج ذخیرہ میں بو دیا جاتا ہے۔ جب پودے قریباً چار یا چھ انچ بڑے ہو جائیں تو انہیں کھیتوں میں چھوٹے چھوٹے کیارے بنا کر ایک ایک فٹ پر قطاروں میں تین سے چار انچ کے فاصلے پر بوئیں اور فوراً پانی دے دیں۔

پہلی آبپاشی پنیری کی تبدیلی کے فوراً بعد کرنی چاہیے۔ دو آبپاشیوں کے بعد اس کی گوڈی کریں تاکہ جڑی بوٹیاں ختم ہو جائیں اور زمین بھی نرم ہو جائے۔ جب پودے ذرا بڑے ہو جائیں تو ان کی جڑوں کے اوپر مٹی چڑھا دیں تاکہ پیاز کا رنگ سفید ہو جائے اور یہ احتیاط ضروری ہے کہ مٹی آہستہ آہستہ چڑھائی جائے۔ یہ عمل چھوٹے پودوں پر نہ کیا جائے کیونکہ وہ اس طرح زخمی ہو کر گل جاتے ہیں۔

میدانوں میں پیاز مئی کے مہینے میں اکھاڑ لینی چاہیے ورنہ گرمی کی وجہ سے گلنا شروع ہو جاتی ہے۔ پیاز کو ہاتھ سے اکھاڑنا چاہیے اور اسی وقت اوپر کے پتے توڑ دینے چاہئیں۔ اس کے بعد یہ سائے میں سٹور کی جاتی ہے کیونکہ دھوپ میں گل سڑ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ ایک ایکڑ زمین سے ایک سو بیس تا ایک سو چالیس من پیاز حاصل ہوتی ہے۔

پیاز کی دو مشہور اقسام جالندھر سرخ اور راولپنڈی سرخ ہیں۔

پیاز غذائیت سے بھرپور فائدہ مند سبزی ہے اور تمام دنیا میں اپنی افادیت کی بنا پر استعمال کی جاتی ہے۔ اس کی تاریخ کا جائزہ لیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ اسے بطور غذائیت ہزاروں سال سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ گوناگوں خصوصیات کی بناء پر ادویہ میں اسے ایک خاص مقام عطا ہوا۔ اہرام مصر سے جو تختیاں اور کاغذ ملے ان سے معلوم ہوتا ہے کہ اس وقت مزدوروں کو طاقت [illegible] توانائی پیاز سے ملتی تھی۔ ان کو بطور دوا اور غذا روزانہ پیاز کھلائی جاتی تھی۔ اس کے ساتھ ان کو مولیاں اور لہسن بھی دیا جاتا۔ اس زمانے میں پیاز باقاعدہ کاشت کی جاتی تھی۔ حکیم فیثا غورث نے پیاز کے خواص پر ایک کتاب تحریر کی تھی۔ انہوں نے اس کا سرکہ بھی بنایا تھا۔ بقراط بھی پیاز کھلانے اور لگانے سے فوائد حاصل کرتا تھا۔ دوسری جنگ عظیم میں روسی ڈاکٹروں نے زخمی لوگوں کا علاج کچی پیاز سے کیا تھا۔ وہ زخم پر پیاز باندھ دیتے جس سے وہ جلد خشک ہو جاتے اور مریض صحت یاب ہو جاتا۔

پیاز انجماد خون کے مریضوں کے لیے صحت کا پیام ہے۔ فرانس کے ہوٹلوں میں پیاز

[illegible] کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔

پیاز ہمارے گھروں میں دوا کے بطور بھی استعمال کی جاتی ہے۔ لیموں، ہری مرچ، [illegible] اور پیاز کی چٹنی ہاضمہ کے لیے ہے۔ ہیضہ کے بچاؤ کے لیے پیاز کا پانی بہترین ہے۔ [illegible] پیاز کا اچار اشتہا بڑھاتا ہے۔

دیہات میں لوگ تمام دن موسم کی تمازت سے بے پروا ہو کر کام کرتے ہیں۔ ان کی غذا پیاز اور گڑ ہے۔ یہ مقوی غذا ان کو صحت مند رکھتی ہے۔

پیاز اور گڑ کھانے سے تمام دن کے لیے حرارے آپ کو غذا میں مل جاتے ہیں۔ اردو [illegible]ت کے مدیر انتظامی جناب ڈاکٹر اعجاز حسن قریشی کہتے ہیں کہ ہم لوگ اکثر لڑکپن میں روٹی کے ساتھ پیاز اور گڑ کھاتے تھے اور کھانے کا مزہ آ جاتا تھا۔ پیاز چھیل کر مکا مار کر اس کو توڑتے اور روٹی پر رکھ کر گڑ کے ساتھ کھا لیتے۔ آج بھی گاؤں میں پیاز مرغوب غذا ہے۔

پیاز کھانے سے جسم سے زہریلے فضلات خارج ہو جاتے ہیں۔ گیس نہیں بنتی۔ پیشاب کھل کر آتا ہے۔ برسات کے موسم میں ایک پیاز میں ایک لیموں، کارس اور پودینہ ملا کر کھانے سے ہیضے سے بچاؤ رہتا ہے۔ ہیضے کے موسم میں پیاز کاٹ کر دھاگے میں پرو کر لٹکا دیا جائے اور کھانے کی میز پر دونوں وقت پیاز کاٹ کے رکھنی چاہیے تاکہ اس کی تیز بو سے ہیضہ کے جراثیم فروغ نہ پائیں اور بچاؤ رہے۔

آج کے دور میں پانی صاف نہیں ملتا۔ پیاز کے استعمال سے آپ پانی کے ضرر سے [illegible] ملتے ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق پیاز خون میں کولسٹرول جمع نہیں ہونے دیتی۔ دل کے امراض میں مفید ہے۔ پیاز کا ایک فائدہ میں نے خود دیکھا۔ حکیم امیر احمد مرحوم کے پاس ایک نوجوان لڑکا آیا جو سوکھ کر ہڈیوں کا ڈھانچا بنا ہوا تھا۔ اسے سنگرہنی کا مرض تھا۔ جو کھاتا پیتا وہ نکل جاتا۔ حکیم صاحب نے الماری سے ایک مرتبان نکالا اور اس میں سے مٹھی بھر دوا مریض کو دی۔ پھر اپنے سامنے ایک پاؤ دہی منگا کر اس میں تھوڑی دوا ڈال کر اسے کھلا دی اور کہا جب بھوک پیاس لگے دہی کے ساتھ یہ کھائیں۔ اور شام کو بھی تھوڑی سی دہی میں ڈال کر کھالیں۔ کل [illegible] بتائیں۔

لڑکا چلا گیا۔ اگلے دن بڑا خوش خوش آیا کہ تمام دن دست نہیں آئے۔ جو کچھ کھایا وہ [illegible] حکیم [illegible] نے تین دن کی دوا اور دی [illegible] نے اسے کیا دوا دی [illegible]

یہ بہت مفید ہوتی ہے۔ چھیل کاٹ کر سکھالیں۔ دہی کے ساتھ تھوڑا سا سفوف کھلانے سے دست، پیچش اور سنگرہنی کو آرام آ جاتا ہے۔

پیٹ درد کے لیے ایک پیاز آگ پر گرم کر کے خوب نچوڑ لیں اور اس میں چٹکی بھر نمک ملا کر پلا دیں۔ آرام آ جائے گا۔ پیاز کے کھانے سے کیڑے دور ہو جاتے ہیں۔ پیٹ کے کیڑوں کے لیے بہترین دوا ہے۔

بال خورہ

امراض جلد میں پیاز بے حد مفید ہے۔ اس سے جلد کے مسام کھل جاتے ہیں۔ زہریلے مواد خارج ہو جاتے ہیں۔ بال خورہ کے مقام کو کپڑے سے خوب رگڑ کر سرخ کریں۔ پیاز باریک پیس لیں اور شہد میں ملا کر کئی بار لیپ کریں بال خورہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ بال نکل آتے ہیں۔ اسی طرح گنج پر پیاز کا رس اچھی طرح مالش کر کے جذب کیا جائے تو آرام آ جاتا ہے۔

سر کی جوئیں

پیاز کا عرق نکال کر بالوں کی جڑوں میں لگایا جائے اور دو گھنٹے بعد سر دھو لیا جائے۔ ہفتہ ڈیڑھ ہفتہ مسلسل لگائیے۔ اس کے لگانے سے بال بھی بڑھتے ہیں۔ رات کو لگا کر سو جائیں تو جلد فائدہ ہوگا۔

تلوں اور دھبوں کے لیے

بعض دفعہ جسم پر تل یا سیاہ دھبے پڑ جاتے ہیں۔ پیاز کے ٹکڑے کر کے ان کو نمک کے پانی میں ڈبو کر تلوں پر روز ملیے، دھبے دور ہو جائیں گے۔

پاؤں کی بوائیاں

سردی کی وجہ سے پاؤں پھٹ جاتے ہیں۔ رات کو آگ کے سامنے بیٹھ کر پیاز کاٹ کر ملیے۔ ایک اور آسان ٹوٹکا یوں ہے۔ ایک بڑی پیاز کا عرق نکال کر اسے ہلکی آنچ پر پکائیے اور اس میں تھوڑا سا موم ملا دیجیے۔ خوب گاڑھا ہونے پر اتار کر شیشی میں رکھ لیجیے۔ پاؤں پر اسے رات کو لگائیے۔ کٹے پھٹے پاؤں ٹھیک ہو جائیں گے۔

زہریلے کیڑوں کے لیے

شہد کی مکھی یا بھڑ کاٹ جائے تو فوراً پیاز کاٹ کر ملیے اور پیاز کا ٹکڑا باندھ دیجیے۔

اکثر حکیم لوگ پیاز کا عرق تین تولہ، نوشادر ایک تولہ، ان بجھا چونا چار ماشہ ملا کر حل کر کے کپڑے میں نتھار کر رکھ لیتے ہیں اور کیڑے کے کاٹے پر لگا دیتے ہیں۔ پیاز کا ٹکڑا کاٹ کر اس پر پسا ہوا نوشادر لگا کر باندھنے سے کھجلی اور خارش دور ہو جاتی ہے۔

پیاز کے رس میں ہم وزن نوشادر ملا کر خوب رگڑیے۔ جب حل ہو جائے تو بچھو کے کاٹے پر لگا دیجیے۔ اچھی طرح رگڑیے۔ درد سے آرام ہوگا۔ پیاز کے بیج بھی رگڑ کر بچھو کے کاٹے پر لیپ کیے جاتے ہیں۔

بواسیر کے مسوں کے لیے

پیاز آگ میں بھون لیجیے۔ پھر اس کا چھلکا اتار کر گھی میں ہلکا بھون کر نیم گرم مسوں پر باندھیے، درد سے آرام آئے گا۔

دو عدد پیاز آگ پر نیم بریاں کر کے چھلکے اتاریے اور کونڈی میں ڈال کر باریک بھرتہ کر کے تھوڑے سے گھی میں تل کے گرم گرم مسوں پر باندھ دیں۔ مسوں کے درد میں تخفیف ہوگی۔

گردے اور مثانے کے لیے

پیاز کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ باقاعدہ استعمال کرنے سے پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔ سوزش پیشاب میں چھ ماشہ پیاز آدھ سیر پانی میں خوب جوش دیجیے۔ جب آدھا پانی رہ جائے، اتار چھان کر پلانے سے آرام آ جاتا ہے۔

پیشاب کی بندش میں ایک پیاز پانی میں گھوٹ کر پانچ تولہ مصری پیس کر پلانے سے آرام ہوتا ہے۔

روزانہ صبح چار تولہ پیاز کا پانی پینے سے مثانے کی پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔

پیاز کی پلٹس

کہیں پھوڑا پھنسی ہو تو پیاز کو آگ پر بھلبھلا کر کے پھوڑے پر باندھنے سے وہ جلدی پک کر پھوٹ جاتا ہے۔ اسی طرح کان میں پھنسی ہو تو گرم کی ہوئی پیاز کا پانی کان میں دو چار قطرے ڈالنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

نزلہ زکام کے لیے

ایک ہومیوپیتھک دوا پیاز سے بنتی ہے جس کا نام ایلیم سیپا ہے۔ چھینکیں آنے اور

ناک سے خراش دار پانی بہنے کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔

میرے ہومیو پیتھک استاد ڈاکٹر عبدالحق مرحوم جو ایلو پیتھ ڈاکٹر بھی تھے' ہمیشہ نزلے کے مریضوں کو پیاز کاٹنے کی ہدایت کرتے تھے۔ وہ ایک عجیب واقعہ سناتے تھے۔ ایک مریض جو دائمی سردرد کا شکار تھا' اینٹی بائیوٹک دوائیں کھانے سے اس کا نزلہ جم گیا تھا جس کی وجہ سے اسے سخت تکلیف تھی۔ ڈاکٹر عبدالحق صاحب نے اس سے کہا تم روزانہ ایک سیر پیاز لے کر آیا کرو۔ پیاز سرخ اور پختہ ہونی چاہیے۔ وہ روزانہ پیاز لے کر آتا' ڈاکٹر صاحب اس سے کہتے بیٹھ کر پیاز چھیلو اور باریک کاٹو۔ گیارہ دن اس سے پیاز کٹوائی۔ بارھویں دن آ کر کہنے لگا ڈاکٹر صاحب میں بالکل ٹھیک ہوں۔

ڈاکٹر صاحب بڑے خوش ہوئے۔ وہ ایک کلو پیاز میں ایک گٹھی لہسن' ایک ٹکڑا ادرک اور ثابت گرم مسالہ اور سرخ سبز مرچیں ڈلوا کر ایک پاؤ بکرے کے سینے کی چربی والا گوشت پکوانے اور دونوں وقت کھانے کی تاکید کرتے۔ اس مریض کے سینے میں بھی تکلیف تھی' وہ بھی ٹھیک ہوگئی۔ پیاز کھانے اور کاٹنے میں اسے صحت ہوگئی۔

ڈاکٹر صاحب کہتے تھے پیاز کھانے سے چہرے کی زردی دور ہوتی اور چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ عرق پیاز خاص طور پر عنبر اور زعفران ملا کر دوسری دواؤں کے ساتھ کشید کیا جاتا ہے۔ امراء کے لیے خاص تحفہ ہے۔ پیاز کا مرہم زخموں کے لیے مفید ہے۔ پیاز کی معجون بنتی ہے۔ روغن پیاز خاص طور پر تیار کیا جاتا ہے۔ اس سے کشتے بنتے ہیں۔

پیاز میں فراری روغن اور نباتی گندھک پائی جاتی ہے۔ کیمیائی تجزیہ سے ایسے مواد بھی ملتے ہیں جو محرک عضلات' نبض اور انتڑیوں کی حرکت اور شریانی خون کے بہاؤ کو تیز کرنے والے ہیں۔ یہ بلڈ شوگر کم کرتے ہیں۔ صفرا کی مقدار بڑھاتے اور مقوی جگر ہیں۔ اس کے روغن کا جز ہے ایملوئیل پروپائیل ڈائی سلفائیڈ **Emllyl Propyl disulphide** اس میں جراثیم کش اثرات پائے جاتے ہیں۔

پیاز کا تیل

پیاز کا پانی ایک چھٹانک' لہسن کا پانی چھٹانک' ادرک کا پانی آدھی چھٹانک لے کر [illegible] تیل یا گھی دو چھٹانک میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکایئے۔ پانی خشک ہونے پر اتار کر رکھ [illegible] ہونے کے لیے' جوڑوں کے درد میں' کان درد میں' بڑھی ہوئی گلٹیاں دور

[illegible]انے کے لیے مفید تیل ہے۔

[د]انتوں کا درد

پیاز کے بیج لے کر کوئلوں پر ڈالیے اور کاغذ کی قیف بنا کر متاثرہ دانت کو دھونی [د]یجئے۔ رال بہنے سے درد دور ہوگا۔

ہاضمہ اور گیس کے لیے

جو کے سرکے میں پیاز کاٹ کر ڈال دیجئے۔ دو دن دھوپ میں رکھئے۔ نمک کالی مرچ ڈالئے اور کھانے کے ساتھ تھوڑی سی پیاز کھا لیجئے۔ ہاضمہ ٹھیک ہوگا' پیٹ میں گیس نہیں بنے گی۔

پیاز کی کھیر بنتی ہے۔ سبزیوں اور گوشت میں پیاز ڈالی جاتی ہے۔ دو پیازہ بنتا ہے۔ پیاز قیمہ' پیاز کریلے' خشخاش پیاز' پیاز کی یخنی اور سوپ بنتا ہے۔ پیاز روزمرہ کے کھانوں میں شامل کی جاتی ہے۔ انڈے کے خاگینے میں پیاز ہوتی ہے' آملیٹ بنتا ہے۔

پیاز کا اسٹو

بکرے کا گوشت بھون کر کٹی ہوئی پیاز' کٹا ہوا لہسن' ادرک' گرم مسالا' ثابت سرخ مرچ اور دھنیا ڈال کر اسٹو تیار کیا جاتا ہے جو بڑا مزیدار ہوتا ہے۔

پیاز کی بو دور کرنے کے لیے

کچی پیاز کھانے سے منہ میں بدبو پیدا ہوتی ہے۔ جلی ہوئی روٹی کا ٹکڑا چبانے سے یہ بو دور ہو جاتی ہے۔ باقلہ کے بیج یا دھنیا چبانے سے بھی پیاز کی بو ختم ہو جاتی ہے۔ اخروٹ کی بھنی گری بھی بو زائل کرتی ہے۔

پیاز کے خواص

خشک گرم ہے' سودا پیدا کرتی ہے' مالیخولیا کے مریضوں کو استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ نزلہ' زکام' ہیضہ' اعصابی ضعف میں بہت کام آتی ہے۔ اس کا زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اس کا مصلح' سرکہ' نمک اور پیاز ہی کا سالن ہے۔

کچھ لوگوں کو پیاز کھانے سے آدھے سر کا درد ہو جاتا ہے۔ اس کی زیادتی نسیان کا مرض پیدا کرتی ہے۔

پیاز کا اچار

مرتبان میں چھوٹی چھوٹی ثابت پیاز چھیل کر ڈال دیجئے اور ان پر پھلوں کا سرکہ اتنا ڈالیے کہ پیاز کے اوپر تک آ جائے۔ نمک' کالی مرچ' سفید زیرہ حسب خواہش ملا دیجئے۔ دو دن بعد اچار تیار ہے۔ یہ لذیذ' اور ہاضم اچار بھوک لگاتا ہے۔ کھانے کے ساتھ تھوڑا سا استعمال کیجئے۔ چھوٹی پیاز نہ ملے تو پیاز کے ٹکڑے ڈالیے۔

☆......☆

ایرانی اخبار اطلاعات میں کئی سال پہلے میں نے یحییٰ علی امیر بیگ نوری کا انٹرویو پڑھا تھا۔ 88 سال کی عمر میں انہوں نے ایک سو اڑسٹھویں شادی رچانے کا اعلان کیا تھا۔ ان کو اپنے بچے' پوتے' نواسے گنتی میں بھی یاد نہیں تھے۔ ان کی جوانی کا راز ''پیاز'' میں تھا۔ وہ ایک کلو پیاز روزانہ کھاتے اور وہ بھی بطور سلاد۔

آپ کو نیند نہیں آتی تو پریشان مت ہوں' رات کو پیاز کاٹ لیجئے۔ اس طرح آپ کا دماغ ہلکا ہو جائے گا اور آپ جلد ہی سو جائیں گے۔

جوڑوں کے امراض میں پیاز مفید ہے۔ اس کا روغن ملنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ جنگلی پیاز زہریلے کیڑے مکوڑوں کا تریاق ہے۔ اس کے بیج جہاں رکھے ہوں وہاں کیڑے نہیں آتے۔ جنگلی پیاز کے بیج پانی میں جوش دے کر سارے گھر میں چھڑکنے سے کیڑے بھاگ جاتے ہیں۔ اس کی دھونی سے سانپ' مکڑیاں' مینڈک مر جاتے ہیں۔

نوجوان لڑکے اور لڑکیاں کیل مہاسوں سے تنگ آ جاتے ہیں۔ تازہ ترین تحقیق کے مطابق پیاز کیل مہاسوں سے بچاتی ہے۔ پیاز کو روزانہ کی غذا میں شامل کیجئے۔ کھیرا' ٹماٹر' لیموں اور پیاز کی سلاد کھایئے۔ پیاز ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ اس میں لحمیات' حرارت پیدا کرنے والے اجزاء کیلشیم' پوٹاشیم' سوڈیم' گندھک اور فولاد کافی مقدار میں موجود ہیں۔

اپنی غذا میں پیاز شامل کیجئے اور بیماریوں سے محفوظ رہیے۔



پیپل

فرحت افزاء

عدنان میرا بہترین دوست تھا۔ ہم نے ایک ہی کالج سے تعلیم حاصل کی پھر اتفاق سے ایک ہی دفتر میں اعلیٰ عہدوں پر فائز ہوئے۔ وہ خوش مزاج اور ملنسار آدمی تھا لیکن میں اس کی ایک عادت سے سخت بے زار تھا کہ ہر دو منٹ بعد وہ اپنے ہاتھ دھوتا۔ کوئی کام خواہ کتنا ہی ضروری کیوں نہ ہو' کوئی بحث خواہ کتنی ہی دلچسپ ہو' اسے اس دوران ہاتھ دھونا یاد آ جاتے۔ میں اسے لاکھ منع کرتا اور کہتا ''دوست! یہ کیا عادت ہے۔ ایسا کیوں کرتے ہو؟''

وہ بے چارگی سے جواب دیتا ''کیا کروں' پتا نہیں مجھے وہم سا رہتا ہے کہ میرے ہاتھوں کو کچھ لگ گیا ہے حالانکہ مجھے علم ہوتا ہے کہ ہاتھ ابھی دھوئے ہیں لیکن انہیں پھر سے دھوئے بغیر چین نہیں آتا۔''

اس کی وہمی عادت سے تنگ آ کر ایک دن میں اسے حکیم محمد عبداللہ صاحب کے پاس لے گیا کیونکہ وہ ڈاکٹری علاج کروا کر حتیٰ کہ ماہر نفسیات کو بھی آزما چکا تھا لیکن کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ حکیم صاحب کے مطب میں کافی مریض تھے۔ باری آنے پر ہم بھی اندر گئے۔ مسئلہ سن کر حکیم صاحب نے ہمیں جو علاج بتایا وہ خاصا حیران کن تھا۔ انہوں نے کہا کہ جنون اور وہم دور کرنے کے لیے پیپل کے درخت کی دس عدد کونپلیں لے کر آدھ پاؤ گائے کے دودھ میں ڈال کر پکائیں' جب تمام دودھ جل جائے تو مریض کو کھلا دیں' انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔

میں اتنا آسان نسخہ سن کر حیران رہ گیا۔ سوچا کہ لگے ہاتھوں میں بھی اپنے مسئلے کا حل پوچھ لوں کیونکہ نکسیر کے ہاتھوں بڑا پریشان تھا۔ میرا مسئلہ سن کر حکیم صاحب مشفقانہ مسکراہٹ سے گویا ہوئے۔ ''نکسیر کا علاج بھی پیپل ہی سے ممکن ہے۔ یقین کیجئے کہ ہم دونوں دوست پیپل جیسی نعمت سے فائدہ اٹھا کر اپنے اپنے مرض سے پیچھا چھڑا چکے ہیں۔

☆......☆

پیپل کا درخت برصغیر میں عام پایا جاتا ہے۔ اس کی کھال ترخی ہوئی' سخت اور خاکستری مائل سفید ہوتی ہے۔ اونچائی اسی سے سوفٹ تک رہتی ہے۔ چھتر چھایا میں اسے کمال حاصل ہے۔ یہ درخت اپنی جڑ سے لے کر چوٹی کی سب سے اونچی کونپل تک شفا ہی شفا ہے۔ اس میں بے شمار بیماریوں کا علاج پوشیدہ ہے۔ اس کے انہی خواص کی وجہ سے ہندو اسے پوجتے اور ایک مقدس دیوتا کا درجہ دیتے ہیں۔ ان کی کئی مذہبی رسوم میں اسے بڑی اہمیت حاصل ہے۔ بدھ مت کے پیروکار بھی اس درخت کو خاص اہمیت دیتے اور اسے مقدس مانتے ہیں اگرچہ ان کے عقیدے کے مطابق برگد کے درخت کے نیچے مہاتما گوتم بدھ کو نروان حاصل ہوا تھا لیکن خلقی اعتبار سے وہ دونوں کو جڑواں سمجھتے ہیں۔ بعض ہندو لوک داستانوں کے مطابق اسے بڑ کی مادہ قرار دیا گیا ہے۔ پاکستان میں اس درخت کی گھنی اور ٹھنڈی چھاؤں کے باعث بڑی اہمیت ہے۔ لڑکیاں بالیاں اس کے مضبوط ٹہنوں پر جھولے جھول کر خوش ہوتی ہیں۔ مزید براں چڑیاں' طوطے' کوے وغیرہ اسے اپنا مسکن بنا کر چین اور سکون کی بنسی بجاتے ہیں۔

پچھلے دنوں مجھے استاد الحکماء حکیم محمد عبداللہ کی کتاب 'خواص پیپل' پڑھنے کا موقع ملا جس میں اس درخت کے اتنے خواص اور اتنی بیماریوں کا علاج درج ہے کہ پڑھنے والا حیران رہ جاتا ہے۔

سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ پیپل بانجھ پن کا قدرتی علاج ہے۔ اس کی دوائی بنا کر کھانا ہی اس کا علاج ہے جس گھر یا علاقے میں پیپل کے درخت ہوں وہاں بے اولاد خواتین بہت کم ہوں گی کیونکہ جس درخت کے پتوں سے ہوا گزر کر آئے اس میں اس کے خواص بھی رچ بس جاتے ہیں۔ اس لیے پیپل کے درخت کی محض موجودگی ہی بانجھ پن کا علاج بن سکتی ہے۔

آیئے آپ کو اکثر پیش آنے والے مسائل اور بیماریوں کے کچھ علاج بذریعہ پیپل بتاتے ہیں۔

نکسیر

اگر نکسیر کسی طرح بند نہ ہو تو پیپل کی چھال پانی میں گھس کر ماتھے پر لیپ کریں۔ علاوہ ازیں چھال کوٹ کر رات بھر پانی میں رکھیں۔ صبح نتھرے ہوئے پانی میں شربت یا کھانڈ ملا کر مریض کو پلائیں' نکسیر بند ہو جائے گی۔

یرقان

پیپل کی خشک چھال اتار کر پھینک دیں' اس کے نیچے سے اندرونی نرم چھال چار

ٹ لے کر ٹکڑے ٹکڑے کریں اور رات کو کورے کوزے میں ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو دیں۔ صبح پانی چھان لیں (جو نہایت خوش رنگ ہوگا) اور کچھ ملائے بغیر پی لیں۔ یہ دوا کم از کم دو ہفتے استعمال کریں۔ اس کے ساتھ گیہوں کی روٹی اور چوزے کی یخنی استعمال کریں۔ (چوزہ ایک ماہ یا اس سے چھوٹا ہو) اگر کسی کو پرہیز ہو تو یہ ضروری بھی نہیں مگر دہی یا دہی کی لسی کا استعمال نہایت ضروری اور مفید ہے۔

قے

بعض مریضوں کو بخار کے ساتھ قے آتی ہے۔ ہیضے میں تو قے خطرۂ جان ہوتی ہے اور مریض کو کچھ ہضم نہیں ہونے دیتی۔ ایسی صورتحال کے لیے مجرب نسخہ پیش ہے۔

پیپل کی چھال کو اتنا جلائیں کہ دھواں باقی نہ رہے پھر ان کوئلوں کو پانی میں بجھا دیں اور وہ پانی نتھار کر پلائیں۔ اس سے قے فوراً بند ہو جاتی ہے۔ (پانی گھونٹ گھونٹ کر کے پلایا جائے)

قبض

اسے تمام بیماریوں کی ماں سمجھا جاتا ہے۔ پیپل کے ذریعے اس کا علاج بھی ممکن ہے۔ پیپل کا پھل لے کر سایہ میں خشک کر لیں اور برابر وزن میں دیسی کھانڈ ملا کر رکھیں۔ رات کے وقت دو ماشہ ہمراہ دودھ استعمال کریں۔ انشاء اللہ صبح کھل کر اجابت ہو گی اور طبیعت صاف ہو جائے گی۔

پیچش

پیچش بڑی موذی بیماری ہے۔ پیپل کے تازہ اور صاف پتے لے کر اسی مقدار میں دھنیے کے پتے اور چینی ملا کر آہستہ آہستہ چبانے سے کچھ عرصے بعد پیچش دور ہو جاتی ہے۔

امراض قلب

پیپل کے پتے رات کو پانی میں بھگو دیں اور اگلی صبح پانی نتھار کر سفید بوتلوں میں بند کر لیں۔ اس پانی کا 100 ملی گرام روزانہ استعمال ضعف قلب اور تیز دھڑکن کی حالت میں مفید ہے۔

پھوڑے پھنسیاں

یہ موسم برسات کی تکلیف دہ سوغات ہیں۔ ان سے نجات کے لیے پیپل کا ایک پتا

لیں اور گھی میں خوب گرم کر کے ٹھنڈا ہونے دیں۔ نیم گرم ہونے پر پھوڑے کے اوپر رکھ کر باندھ دیں' مواد پک کر نکل جائے گا۔ اگر پھوڑا ابتدائی کیفیت میں ہوا تو اس کی نشوونما رک جائے گی۔

دست

پیپل کی چھال جلا کر کوئلہ کر لیں اور باریک پیس کر ایک چٹکی پانی سے دیں' بچوں کو دست سے شفا ملے گی۔

ورم

درد کی جگہ پیپل کی سخت چھال پانی میں گھس کر لیپ کریں' درد اور ورم سے افاقہ ہوگا۔

پیاس

اگر مریض کی پیاس کسی طرح بند ہونے میں نہ آئے تو چھال پیپل جلا کر پانی میں اس کا کوئلہ بجھا دیں پھر وہ پانی مریض کو پلائیں' انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔

پیپل کا اچار

آیئے آپ کو پیپل کی ایک نئی چیز بنانا سکھاتے ہیں:

پیپل کے نئے شگوفے جو ابھی پتے نہ بنے ہوں اور کلیوں کی شکل میں ہوں' انہیں پانی میں جوش دیں تاکہ ان کی ناگوار ترشی اور گیلا پن دور ہو جائے پھر ان پر نمک چھڑک کر تھوڑی دیر دھوپ میں رکھیں تاکہ ان کا پانی خشک ہو جائے۔ پھر ان پر مناسب مقدار میں روغن سرشف ڈال کر برتن کو دو روز تک دھوپ میں رکھیں' اچار تیار ہو جائے گا۔

یہ بے حد لذیذ اچار ہیضہ کو دور کرتا اور ہاضمہ درست رکھتا ہے۔ یہ اچار کھانے سے بخار ٹھیک ہوتا ہے۔

آپ نے پیپل کی کرامات دیکھیں' یہ آپ کی روزمرہ زندگی میں آپ کے بہت کام آئیں گی۔ فائدہ اٹھایئے' ہمیں اور استاد الحکماء حکیم محمد عبداللہ صاحب کو دعائیں دیجئے۔



تربوز

خدیجہ آفاق

گرمی کا موسم تھا۔ دھوپ کی شدت برداشت سے باہر تھی۔ ایسے میں امی کی طبیعت خراب ہوگئی' سارے جسم پر کھردراپن ہوگیا۔ باریک باریک دانے جو نظر بھی نہیں آتے تھے' ان میں خارش شروع ہوگئی۔ دوا لی مگر کوئی آرام نہیں آیا۔ بھوک ندارد' ہونٹ خشک' عجب حال تھا۔ اس حال میں امی شاہ صاحب کے پاس گئیں۔ انہوں نے کہا کہ جاتے وقت تربوز خریدیئے اور صبح شام دوپہر تربوز کھایئے۔ تین دن کے بعد ٹھیک ہو جائیں گی۔ دوا کوئی نہیں کھانی صرف تربوز کھانا ہے۔ امی نے ان کے کہے پر عمل کیا۔

تربوز کھانے سے جسم میں ٹھنڈک پڑ گئی' خارش ختم ہوگئی۔ امی نے بتایا کہ تربوز کے تلے کھانے سے ایسا لگتا ہے کہ ساری گرمی ختم ہوگئی ہے۔ تین دن کے بعد بھی امی نے مزید چند روز تربوز کھایا۔ سر درد' بلڈ پریشر' خون کی حدت' دانے سب حیرت انگیز طور پر ختم ہوگئے۔

تربوز کو بنگلہ زبان میں ترمج' فارسی میں ہندوانہ' پنجابی میں بروانہ' انگریزی میں Water Melon اور عربی میں بطیخ کہتے ہیں۔ تربوز مشرق وسطیٰ کے ممالک میں پایا جاتا ہے۔ ریتلے علاقوں کا تربوز زیادہ میٹھا ہوتا ہے۔ ہندو پاکستان میں عام ملتا ہے۔ دہلی کے گردونواح میں تربوز والے گلی محلوں میں آواز دیتے "لال کا ڈلا' لال کا ڈلا' لالوں میں آ جا' چھلکوں سمیت لال قند کے ڈلے ہیں' رنگت کے گھڑے ہیں۔" ان کی آواز سن کر گھر والیاں پردہ ہٹا دیتیں۔ وہ ایک پختہ دانہ تربوز دے کر کہتے "پھل آپ کا اور بیج ہمارے۔ ایک بیج بھی ضائع نہ ہونے پائے کیونکہ یہ ہم نے بونے ہیں۔" گھر والیاں تربوز خوشی خوشی لے لیتیں اور تربوز کا ایک ایک بیج چن کر رکھ لیا جاتا۔ اگلے روز تربوز والا بیج لے جاتا۔

کہا جاتا ہے کہ یہ پھل سب سے پہلے افریقہ میں سیاحوں نے دیکھا اور اپنے رنگ' ذائقے' حلاوت کی بناء پر سیاحوں کے ذریعے پوری دنیا میں مقبول ہوگیا۔ پچھلے برس سکھر

کے علاقے گڑھی یٰسین کے تربوز دیکھے۔ دیکھنے میں اور کھانے میں لاجواب تھے۔

اب تو سندھ کے لمبوترے تربوز بھی نظر آ رہے ہیں جن کا رنگ ہلکا سبز مگر اندر سے سرخ ہوتا ہے۔ چھوٹے چھوٹے تربوز چین سے درآمدی بیج کی پیداوار ہیں۔ سعودی عرب تربوز بھی ملتا ہے۔ ان میں کچھ تو بہت میٹھے اور سرخ ہوتے ہیں اور کچھ پھیکے گلابی۔ ہمارے پیارے رسول حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بھی یہ پھل مرغوب تھا۔ آپؐ اسے بہت شوق سے کھاتے تھے۔ ابن ماجہ، ترمذی میں ہے کہ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تازہ پکی ہوئی کھجوروں کے ساتھ تربوز نوش فرماتے اور زبان مبارک سے فرماتے ”کھجور کی گرمی اس کی ٹھنڈک مار دیتی ہے اور تربوز کی ٹھنڈک کھجور کی گرمی مار دیتی ہے۔“

کچھ لوگوں کا معمول ہے کہ تربوز کاٹنے سے پہلے درود شریف پڑھ لیتے ہیں، تربوز میٹھا نکلتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی قدرت دیکھیے کہ ایک معمولی، پتلی سی شاخ بڑھ کر بیل کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ اس کے پتے کٹے ہوئے، گول اور کنگرے دار ہوتے ہیں۔ پھولوں کا رنگ سبز زردی مائل، سفید یا سیاہی مائل ہوتا ہے۔ پھل گہرا سبز سیاہی مائل ہوتا ہے۔ بعض میں دھاریاں اور بعض میں داغ ہوتے ہیں۔ پھل ایک کلو سے لے کر عموماً چار پانچ کلو ہوتا ہے۔ خاص علاقوں میں پندرہ بیس سیر کے تربوز مل جاتے ہیں۔ سیر حامدی میں تحریر ہے کہ بادشاہ جہانگیر کے پاس فتح پور سے ایک تربوز آیا۔ تولا گیا تو بتیس سیر وزن نکلا۔ تھل میں بیس پچیس سیر کے تربوز عام مل جاتے ہیں۔ تربوز کا موسم اپریل سے جولائی تک رہتا ہے۔ اس کا ذائقہ شیریں، فرحت بخش اور جسم کو طمانیت دینے والا ہوتا ہے۔

تربوز کو مزاج کے لحاظ سے دوسرے درجے میں سرد تر مانا جاتا ہے کیونکہ اس میں آبی اجزاء موجود ہیں۔ گلوکوز، فولاد، پوٹاشیم، کیلشیم، فاسفورس، نشاستہ دار شکری۔ روغنی اجزاء اور مقطر پانی تربوز میں پائے جاتے ہیں۔ حیاتین الف ب' اور 'د' اس میں شامل ہیں۔ سرخ فولادی اجزا 'ہیموگلوین' کی وجہ سے اس کی افادیت دو چند ہو گئی ہے۔ گوشت بنانے والے اجزاء سے تربوز کے غذائی اور شفائی اثرات بڑھ گئے ہیں اور عام تندرست آدمی اسے تین گھنٹے اور کمزور بلغمی مزاج والے چار پانچ گھنٹوں میں ہضم کر لیتے ہیں۔

گرمی کے موسم میں جب جھلسانے والی دھوپ ہو، آندھی کے جھکڑ ہوں اور گرم لو سے انسان پریشان ہو جائے اس وقت تربوز جیسا پھل جسم کو سکون بخشتا ہے۔ یہ ایک ایسا ہمہ رنگ، ہمہ صفت پھل ہے جس کی ہر چیز کام آتی ہے۔ چھلکے جانور کھاتے ہیں۔ بیج اور گودا ہمارے

استعمال میں آتے ہیں۔ گرمی میں جب انسان نڈھال ہو جائے، طبیعت میں بے چینی چڑچڑاپن ہو تو مفرح تربوز کا گودا کھانے سے طبیعت بحال ہو جاتی ہے۔

تربوز قبض کشا ہے۔ سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ دل کو طاقت دیتا ہے اور جگر، مثانے اور گردوں کی گرمی دور کرتا ہے۔ گرمی کی وجہ سے سر درد ہو جائے تو اس کا علاج بھی تربوز ہے۔

سر درد:

تربوز کا گودا لے کر باریک ململ میں نچوڑ لیں۔ اب مشین کی وجہ سے تربوز کا عرق آسانی سے نکل سکتا ہے۔ ڈیڑھ گلاس عرق میں ایک چمچہ مصری ملا کر صبح پینے سے سر کا درد دور ہو جائے گا۔ تربوز کے بیج چھیل کر، مغز لے کر انہیں تھوڑے سے پانی میں رگڑ کر پیشانی پر لیپ کیجئے، سر درد میں مفید ہے۔ گرمی کے سرسام میں ایک گلاس تربوز کا عرق چینی ڈال کر میٹھا کر کے پلایئے، چند بار پلانے سے طبیعت ٹھیک ہو جائے گی۔

وسواس اور جنون:

گرمی کے موسم میں کچھ لوگ موسم سے متاثر ہو کر سوچ بچار میں پڑ جاتے ہیں۔ نیند اڑ جاتی ہے اور خشکی ہو جاتی ہے۔ مریض ہر وقت خیالوں کے بھنور میں گھومتا رہتا ہے۔ ایک شیشے کی صاف بوتل میں تربوز کے عرق کا ایک بڑا گلاس ناپ کر ڈالیئے۔ اس میں دو چمچے مصری ملا کر رات کو صحن میں چاند کی روشنی میں کسی تار پر لٹکا دیجئے۔ صبح نہار منہ یہ پانی پلایئے۔ اسے برف سے ٹھنڈا کیا جا سکتا ہے۔ اکیس دن پلانے سے بے خوابی، وسواس کی شکایت دور ہو جائے گی۔ مغز تخم تربوز ایک تولہ رات کو شیشے کے پیالے میں بھگو دیجئے۔ صبح اسے پیس کر، مصری اور گائے کا مکھن دو چمچے، چھوٹی الائچی چار پیس کر سب کو ملا کر کھانے یا چاٹنے سے جسم کی خشکی، گھبراہٹ اور وسواس کی زیادتی دور ہو جاتی ہے۔

ہاضمہ کے لیے اکسیر:

ہاضمہ کے لیے لوگ طرح طرح کی دوائیاں کھاتے ہیں۔ اگر تربوز پر کالی مرچ، سیاہ زیرہ، نمک پیس کر چھڑک دیا جائے تو کھانے میں بھی مزہ آئے گا اور معدے کو بھی تقویت ملے گی۔ ڈکار آ کر طبیعت بشاش ہو جائے گی اور خوب بھوک لگے گی۔ قبض کے لیے دو ہفتے لگاتار تربوز کھایئے۔ پیشاب کھل کر آئے گا اور اجابت صاف ہو گی۔

صفرا کی وجہ سے دست آتے ہوں تو چند بار تربوز کا گودا کھانے سے ٹھیک ہو جاتے

ہیں۔ آنتوں میں خراش ہو جب بھی تربوز کا گودا آرام دیتا ہے۔

ورم جگر کے لیے:

کچھ لوگ گرم مزاج کے ہوتے ہیں۔ گرمی کے موسم میں جب جگر بڑھ جائے اور آپ اپنے ڈاکٹر سے اچھی طرح ورم جگر کی تشخیص کرالیں تو پھر یہ دوا استعمال کیجئے۔ نوشادر، قلمی شورہ، ریوند چینی ہم وزن لے کر باریک پیس لیں۔ چار رتی دوا سے علاج شروع کیجئے۔ تربوز کا عرق ایک گلاس لے کر اس میں ایک لیموں کا رس نچوڑیئے۔ دوا کھا کر یہ عرق صبح و شام پی لیجئے۔ آہستہ آہستہ دوا کی مقدار بڑھایئے۔ زیادہ سے زیادہ ڈیڑھ ماشہ خوراک ہے۔ دو ہفتے میں پیشاب کھل کر آتا ہے اور جگر کا ورم آہستہ آہستہ تحلیل ہونے لگتا ہے۔ یہ نسخہ حکیم نور احمد نے ہمارے ایک عزیز کو بتایا تھا۔

ہونٹوں کا پھٹ جانا:

گرم، خشک ہوا سے ہونٹ پھٹ جاتے ہیں۔ ان میں سے خون رستا ہے، کچھ کھایا پیا نہیں جاتا۔ معدہ میں حدت ہو جاتی ہے اور بڑی سخت تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہونٹ موٹے اور بھدے ہو جاتے ہیں۔ ایسے میں معدے کی حدت دور کرنے کے لیے تربوز کھایئے۔ تربوز کے بیج لے کر ان کا مغز نکال لیجئے۔ اچھی طرح عرق گلاب میں پیس کر رات کو سوتے وقت ہونٹوں پر اس کا لیپ کر لیجئے۔ چند بار لگانے سے ہونٹ ٹھیک ہو جائیں گے۔

پیشاب کی بندش دور کرنے کیلئے:

تربوز کا مزاج سرد تر ہے اس لیے پیشاب کی تکالیف میں کام آتا ہے۔ آج کل نوجوانوں میں بھی گرمی کی وجہ سے پیشاب کی بندش ہو جاتی ہے۔ اس کے لیے آپ تربوز کے چھلے ہوئے بیج ایک تولہ، خربوزے کے چھلے ہوئے بیج ایک تولہ لے کر پانی میں اچھی طرح پیس کر تھوڑی سی مصری ملا کر پی لیجئے۔ ایک بڑا گلاس پانی کا ہونا چاہئے۔ گرمی میں تو اسے آپ ٹھنڈا کر کے پی سکتے ہیں۔ سردی کے موسم میں نیم گرم پانی میں بیج ملا کر پی لیجئے۔ پیشاب کی بندش دور ہو جائے گی۔

بوڑھے لوگوں کو چاہئے کہ دو تولہ تخم تربوز ڈیڑھ گلاس پانی میں سردائی کی طرح اچھی طرح گھوٹ کر، چھان کر چینی ملا کر پی لیا کریں۔ چند بار پینے سے قطرہ قطرہ پیشاب آنے کی شکایت اور رکاوٹ دور ہو جائے گی۔

یرقان:

یرقان میں تربوز بے حد مفید ہے۔ رات ثابت تربوز کو چاند کی روشنی میں رکھیئے۔ صبح کاٹ کر اس کا عرق نکالیے۔ ململ کے کپڑے میں رکھ کر آپ رس نچوڑ سکتے ہیں۔ اس میں دو تولہ سکنجبین، سرکہ یا لیموں جو بھی مل جائے، ملا کر پی لیجئے۔ چند ہی دنوں میں جگر کی گرمی دور ہو لی۔ آنکھوں کی زردی تحلیل ہوگی، پیشاب کی پیلی رنگت ختم ہو جائے گی۔ بھوک لگے گی، جسم کی خارش دور ہو جائے گی۔ شربت تربوز فولادی بھی بہترین چیز ہے۔ جگر کی تکالیف میں کام آتا ہے۔ جگر کام کرنا چھوڑ دے تو انسان بیمار پڑ جاتا ہے۔

شربت تربوز فولاد:

برادہ فولاد	5تولہ
مجیٹھ	5تولہ

مجیٹھ کو اچھی طرح کوٹ کر پیس لیں۔ اس میں برادہ فولاد ملا دیں۔ اب ایک بڑا پختہ تربوز لیجئے، پانچ چھ سیر سے کم نہیں ہونا چاہئے۔ تربوز کے اوپر چاقو سے شگاف دے کر تربوز کا ٹکڑا نکال کر اس میں مجیٹھ اور برادہ اچھی طرح ڈال دیں، پھر اس تربوز کو تربوز کے کٹے ہوئے ٹکڑے سے بند کر کے گیہوں کے ڈھیر میں دبا دیں۔ اکیس دن کے بعد نکال کر پانی کو ململ کے کپڑے میں چھان کر مصری یا چینی ملا کر شربت بنایئے۔ ایک تولہ صبح ایک تولہ شام کو یہ شربت پی لیا کیجئے۔ ضعف جگر، ورم جگر، کمی خون، دل کی دھڑکن، بواسیر کے لیے مفید ہے۔

نوجوان بچیوں کے لیے:

بعض بچیوں کے خط آتے ہیں کہ موسم گرما میں ان کے ماہانہ نظام میں گڑ بڑ ہو جاتی ہے اور خون کا اخراج بالکل نہیں ہوتا۔ اس کے لیے سونف کا عرق آدھا کپ لے کر تربوز کے بیج چھلے ہوئے ایک تولہ شامل کر کے پیس لیں۔ چینی ملا کر یہ مرکب پینے سے خرابی دور ہو جائے گی۔ اسی طرح تربوز، خربوزہ، کھیرے کے چھلے ہوئے بیج آدھ آدھ تولہ لے کر باریک پیس کر چینی ملا کر پینے سے بندش دور ہو جائے گی۔

خارش:

خارش کے لیے تربوز بے ضرر علاج ہے۔ خشک خارش ہو یا تر، تربوز کھانے سے اُسے آرام آتا ہے۔ تربوز کا پانی نکال کر ایک جگ میں ڈالئے۔ تقریباً چار گلاس پانی ہونا چاہیے۔

اس میں سوگرام تازہ املی لے کر چھلنی میں رکھ کر معمولی سی دھو کر تربوز کے پانی میں ڈال دیجئے۔ اگر صبح نماز کے وقت آپ املی بھگولیں تو دن کے دس بجے آپ کپڑے یا چھلنی میں رس چھان کر آدھا گلاس پانی پی سکتے ہیں۔ یہ سارا پانی تمام دن میں عصر کے وقت تک ختم کر دیجئے۔ خارش ٹھیک ہو جائے گی۔ ہندوستان میں املی ملا تربوز کا پانی پلا کر عموماً خارش کا علاج کیا جاتا ہے۔

گرمی کے موسم میں ہاتھ پاؤں جلنے لگیں' پیشاب مقدار میں تھوڑا اور جلن سے آئے' ناف کے مقام پر اور آس پاس بوجھ اور تناؤ کا احساس رہے تو آپ ایک تربوز لا کر رکھ لیجئے۔ صبح دس بجے اس کے قتلے کاٹ کر کھائیے اور عصر کے بعد تک تھوڑا تھوڑا کھاتے رہیں۔ چند روز میں آپ کی ساری شکایات دور ہو جائیں گی۔ گرم مزاج نوجوانوں میں معدے کی جلن اور پیشاب کی شکایت ہو تو صبح دس بجے سے شام تک تربوز کھائیے۔ پیٹ کی سوزش اور جلن ختم ہو جائے گی۔

پتھری اور ریگ کے لیے:

طب یونانی کا یہ اصول ہے کہ جو چیز پیشاب زیادہ لائے وہ پتھری کے لیے مفید ہوتی ہے۔ تربوز کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ اس کے بیج بڑے فائدہ مند ہیں تولہ بھر چھلے ہوئے بیجوں کی سردائی بنا کر پینے سے معمولی پتھری اور ریگ نکل جاتی ہے۔ سوزاک میں تربوز مفید ہے۔ جگر اور مثانے کی گرمی دور کر دیتا ہے۔ معدے اور آنتوں کے زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ہر قسم کے بخار میں مفید ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کے لیے:

گرمی میں عموماً خون گاڑھا ہو جاتا ہے۔ قدرتی طریقہ علاج میں ایسی غذا کھانی چاہئے جس سے خون اعتدال میں رہے۔ پرانے طبیب ایک بڑے گلاس میں عرق تربوز بھر کر اس میں آدھا لیموں نچوڑ دیتے اور مصری ملا کر پانی پلاتے جس سے ہائی بلڈ پریشر ختم ہو جاتا تھا۔

تربوز فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر کے کھانے سے بھی بہت فرق پڑتا ہے پیشاب کھل کر آتا ہے' جسم کو فوری توانائی ملتی ہے۔ تربوز کے قتلے معدے میں جا کر ٹھنڈک پیدا کرتے ہیں۔

تربوز میں آپ کچھ بھی نہ ملائیں تب بھی بلڈ پریشر کو کنٹرول کر لیتا ہے۔ چار پانچ دن تربوز سے علاج کیجئے' آپ کو خود بہت فائدہ محسوس ہوگا۔ سر نہیں چکرائے گا' دل کی دھڑکن ٹھیک رہے گی'

یانوں میں لچک اور نرمی برقرار رہے گی۔

دیو سماج روڈ' سنت نگر میں ایک قابل حاذق حکیم تھے۔ وہ تربوز میں کشتہ ملا کر دیا کرتے' اسے آگ بھی نہ دیتے۔ اسے ٹھنڈا کشتہ کہا کرتے۔ سوکھے بچوں اور بوڑھوں کو وہ تھوڑا سا کشتہ کاغذ پر رکھ کر ان کے حوالے کر دیتے کہ دیا سلائی کے تنکے پر لگا کر مکھن کے ساتھ روز کھا لیا کرو۔ چند ہفتوں میں ان کی کایا پلٹ جاتی۔ ایسے شفایافتہ مریض مٹھائی لے کر آتے تھے۔ حکیم صاحب گاؤں سے بڑے بڑے پکے تربوز منگواتے اور اپنے تخت کے نیچے بڑی احتیاط سے رکھ دیتے۔ وہ فولاد کا برادہ باریک سے باریک منگواتے اور تربوز میں شگاف دے کر برادہ ڈال دیتے۔ جب تربوز سوکھ جاتے۔ تو ان کو نکال کر برادہ کاغذ پر نکال لیتے اور ہاتھ سے مل کر دیکھتے۔ اگر برادہ غبار کی طرح نہ ہوتا تو دوسرے تربوز میں ڈال کر رکھ دیتے۔

طبیب صاحب کا دعویٰ تھا کہ وہ فولاد کا بے ضرر کشتہ بناتے ہیں جو کبھی نقصان نہیں دیتا اور صحت مند بناتا ہے۔

گاؤں میں تربوز کو ٹاٹ کی بوری میں لپیٹ کر کنوئیں میں رسی کی مدد سے لٹکا دیا جاتا ہے۔ صبح نکال کر کاٹ کر کھاتے ہیں۔ اس تربوز کی خنکی اور حلاوت کھانے سے تعلق رکھتی ہے۔

تربوز کو ایسے وقت کھانا چاہیے جب پیٹ بھرا ہوا نہ ہو ورنہ نقصان دے گا۔ کچھ لوگ نہار منہ تربوز کھاتے ہیں اور کچھ شام کے چار بجے کھانا پسند کرتے ہیں۔ کھانے کے بعد ڈیڑھ دو گھنٹہ تک تربوز نہ کھائیے۔ پیٹ میں درد' نفخ ہوتا ہے۔ اسے کھا کر پانی بھی نہیں پینا چاہئے۔

سیانے لوگ کہتے ہیں کہ تربوز کھانے کے بعد معمولی سا نمک انگلی پر لگا کر چاٹ لیا جائے تو تربوز پانی بن جاتا ہے تربوز کھانے کے بعد نمک چاٹ لینے سے واقعی پیٹ میں گرانی محسوس نہیں ہوتی۔ زیادہ تربوز کھا لیا جائے تو تین دفعہ چٹکی بھر نمک چاٹ لیں۔ شہادت کی انگلی پر ذرا سا نمک لگا کر چاٹنے سے تربوز نقصان نہیں دے گا۔

جن لوگوں کا مزاج بلغمی ہو انہیں تربوز نقصان دے سکتا ہے۔ تبخیر معدہ کے مریض' پٹھوں میں درد والے' ادھیڑ عمر میں زیادتی پیشاب کے مریض اپنے معالج سے مشورہ کر کے تربوز کھائیں' دن میں کھائیں۔ شام کو بالکل تربوز نہ لیں۔

چاولوں کے ساتھ تربوز بالکل نہیں کھانا چاہیے۔ اسی طرح تربوز کھا کر دودھ نہ پیجئے۔

تربوز احتیاط کے ساتھ کھائیے پھر یہ آپ کو فائدہ دے گا۔

تربوز خریدتے وقت تربوز کو انگلی سے ٹھونک کر دیکھئے۔ اس میں سے ہلکی سی آواز آئے

تو سمجھ لیں کہ تربوز پکا ہے۔ کچے تربوز پر ہاتھ مارنے سے آواز نہیں آتی۔ بازار میں برف پر لگا تربوز کھانے سے احتراز کیجئے' اس سے آپ کو ہیضہ ہو سکتا ہے۔ تربوز پلپلا ہو جائے یا گودا نرم پڑ جائے یا پانی چھوڑ دے تو اسے پھینک دیجئے۔ دکاندار تربوز میں سکرین اور سرخ رنگ سرنج سے ڈال دیتے ہیں اور ''شرطیہ میٹھا'' کہہ کر فروخت کرتے ہیں۔ اس سے احتیاط کیجئے۔

تربوز کا شربت:

پختہ سرخ تربوز کا عرق	ایک کلو
چینی	ایک کلو
میٹھا سرخ رنگ	چٹکی بھر

تربوز کا عرق سٹیل کی دیگچی میں ڈال کر پکائیے۔ آدھا رہ جائے تو چینی ملا دیجئے' ہلکی آنچ پر پکائیے۔ شربت کا تار بننے لگے تو سرخ رنگ ملائیے۔ ٹھنڈا کر کے بوتل میں بھر لیجئے۔ شربت تربوز تیار ہے۔

تربوز کے چھلکوں کی بھجیا:

تربوز کے چھلکے میں سے سفید حصہ نکال دیجئے اور باریک باریک ہرا حصہ کاٹ لیجئے۔

تربوز کے چھلکے	250 گرام
پیاز	2 عدد (باریک کاٹ لیں)
سرخ مرچ	آدھا چمچ
سفید زیرہ	آدھا چمچ
انار دانہ	آدھا چمچ
لہسن پسا ہوا	آدھا چمچ
کلونجی	آدھا چمچ
گھی یا تیل	ایک چمچہ

ترکیب: گھی میں پیاز ہلکی براؤن کیجئے۔ کلونجی' زیرہ' کوٹی ہوئی مرچ' لہسن ڈال کر بھونیئے۔ نمک حسب پسند ڈالیئے۔ تربوز کے چھلکے دھو کر ملائیے۔ آدھا کپ پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیے۔ انار دانہ پسا ہوا ملا دیجئے۔ پک جائے تو بھون کر اتار لیجئے۔ مزیدار بھجیا تیار ہے۔

تربوز

مسز اسماء حسن

پچھلے سال کی بات ہے۔ گرمی کے موسم میں سارے جسم میں خشکی اور حدت بڑھنے سے بُرا حال ہو گیا۔ سر میں مستقل درد رہنے لگا۔ معدے کا عجیب حال تھا۔ دن بھر میں پانچ چھ بار حاجت محسوس ہوتی۔ دو تین ہفتے اسی تکلیف میں گزرے۔ ایک دن سید سرفراز احمد شاہ صاحب کے پاس گئی۔ انہوں نے شکل دیکھتے ہی کہا: ''جا کر فوراً تربوز خریدیے اور دن میں تین چار بار خوب کھائیے۔'' میں خاموش بیٹھی رہی۔ ان سے یہ کہہ نہیں سکتی تھی کہ میرے پیٹ میں شدید تکلیف ہے۔ ہلکی غذا ہضم نہیں ہوتی۔ تربوز کیسے ہضم ہو گا اور میرا کیا حال ہو گا۔ کئی دن سے میں نے کھانا بھی نہیں کھایا۔

بزرگوں کی بات میں اثر ہوتا ہے' یہی سوچ کر میں نے تربوز خریدا اور گھر آ کر ٹھنڈا کر کے کھایا۔ گھر والے بولنے لگے کہ دلیا' کھچڑی تک تو تم کھا نہیں سکتیں' تربوز کیوں کھا رہی ہو۔ مگر میں نے کسی کی بات نہ مانی۔ تربوز کھا لیا۔ پھر شام کو بھی کھایا اور اگلے روز کے لیے لا کر فرج میں رکھ دیا۔ مجھے ایسا لگا جیسے میرے جسم میں ٹھنڈک سی پڑ گئی ہو۔ میں نے آٹھ دس دن بطور دوا تربوز دن میں تین بار کھایا۔ اس کے کھانے سے جسم کی خشکی اور گرمی دور ہو گئی۔ ہاضمہ ٹھیک ہو گیا۔ سر کا درد جاتا رہا۔ الرجی کی شکایت نہیں رہی اور بغیر کسی دوا کے میں ٹھیک ہو گئی۔ سر درد کی وجہ سے مجھے بلڈ پریشر چیک کرانا پڑتا تھا۔ خدشہ تھا کہیں بلڈ پریشر کی وجہ سے تو سر درد نہیں۔ تربوز کھانے سے یہ خدشہ بھی دور ہوا۔ پھر میں نے شاہ صاحب کو جا کر اپنا حال بتایا۔ وہ مسکرائے اور کہنے لگے: ''دو تین روز تربوز اور کھائیے۔ بلڈ پریشر' سر درد نہیں ہو گا۔''

بچپن میں حضرت امیر خسروؒ کی ایک پہیلی سنی تھی

ایک زمرد کا ہے گھر
نیو زمین میں آپ ادھر

خون کی ندی اس میں جاری
گورے کالوں کی فوج بہاری

تربوز کو زمرد کا دانہ کہا جاتا تھا۔ دلی میں رواج تھا گاؤں والیاں میٹھے شہد ایسے تربوز لاتیں۔ پردہ دار گھروں میں تربوز دیتیں اور کہتیں: ''گودا آپ کھالیں۔ بیج سنبھال کر رکھیں۔ یہ امانت ہے۔ تین روز بعد آ کر بیج لے جائیں گے۔'' گھر والیاں امانت سمجھ کر ایک ایک بیج سنبھال کر رکھتیں اور ان کو واپس کر دیتیں۔ یہ بیج دوبارہ بوئے جاتے تھے۔

تربوز کو سلطانی پھل کہا جاتا۔ اس کا چھلکا بکریاں کھاتیں۔ بیج چھیل کر ان کا ہار بنایا جاتا۔ تربوز کے چھلکے کی ترکاری بنتی جو بے حد لذیذ ہوتی۔

تربوز کو سندھی، فارسی میں ہندوانہ انگریزی میں واٹرمیلن، بنگلہ میں ترنج، عربی میں بطیخ کہتے ہیں۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔ تربوز ایک کلو سے لے کر دس پندرہ کلو تک وزنی مل جاتا ہے۔ تھل کے علاقے میں بیس پچیس کلو وزن کے تربوز ہوتے ہیں۔

سر درد:

سر کا درد گرمی سے ہو تو ایک بڑا گلاس تربوز کا رس لے کر اس میں مصری ملائیے اور صبح کے وقت مریض کو پلا دیجئے۔ چھ سات دن میں سر کا درد دور ہو جائے گا۔ کچھ لوگ تربوز کو بوری میں باندھ کر ایک دو دن کے لیے کسی کنویں میں لٹکا دیتے ہیں۔ کنویں کے ٹھنڈے پانی میں تربوز اور بھی ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ پھر اسے کھاتے ہیں۔

تربوز کے تازے بیج چھیل پیس کر پیشانی پر لیپ کر دیجئے، سر درد کے لیے بے حد مفید ہے۔

وہم کے لیے:

کچھ لوگ طرح طرح کے وہم میں مبتلا ہوتے ہیں۔ وسوسے آتے ہیں۔ نیند اڑ جاتی ہے۔ جنون کی سی کیفیت ہوتی ہے۔ ایسے میں ایک گلاس تربوز کے گودے کا پانی لیجئے اس میں دو چمچے مصری ملائیے اور کسی جگ یا بوتل میں بھر کر آسمان کے نیچے رکھ دیجئے۔ شروع چاند سے یہ عمل کیجئے۔ 21 دن ایک گلاس پانی روز نہار منہ مریض کو پلائیے۔ دماغ کو قوت ملے گی۔ اور وہم کی بیماری دور ہو جائے گی۔

دس گرام مغز تربوز رات کو پانی میں بھگو دیجئے۔ صبح اچھی طرح گھوٹ کر بیس گرام

مصری اور تیس گرام گائے کا مکھن، چھوٹی الائچی 4 عدد ملا کر چاٹ لیجئے۔ اس سے وہم دور ہو جائے گا۔

خون تھوکنا:

تھوک میں خون آنا اچھی بات نہیں۔ سل کی بیماری میں خون آتا ہے۔ اس میں تربوز کا مربہ بے حد مفید ہے۔ تربوز چھیل کر ٹکڑے کر کے اس کا مربہ بنائیے یا مصری چھڑک کر کھلا دیجئے۔

دل دھڑکنا:

کچھ خواتین کو ضعف قلب کی تکلیف ہوتی ہے، دل گھبراتا ہے اور دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ نازک مزاج خواتین تو چکر کھا کر گر جاتی ہے۔ ایسے میں تربوز کا مغز آزمائیے۔ دس گرام بیج لے کر ایک گلاس پانی میں خوب گھوٹ کر چینی ملائیے اور دن میں دو بار پلائیے۔ آرام آئے گا۔

اسی طرح تربوز کا رس نکال کر تھوڑی سی سکنجبین ملا کر پلائیے۔

قبض:

گیارہ دن تربوز کھائیے۔ کھل کر اجابت ہو گی، قبض ٹوٹ جائے گا۔

اکسیر ہاضمہ:

سیاہ مرچ، سفید زیرہ، نمک پیس کر رکھ لیجئے۔ تربوز کے ٹکڑے کاٹ کر اس پر چھڑک کر کھائیے۔ ہاضمہ ہو گا۔ تربوز کھانے کے بعد تھوڑا سا نمک چاٹ لیا جائے تو تربوز جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔

گردہ اور مثانہ کی حرارت کے لیے:

اس میں تربوز بہت فائدہ دیتا ہے۔ پکا ہوا سرخ تربوز کھائیے۔ تربوز کا موسم نہ ہو تو اس کے بیج پانی میں گھوٹ کر سردائی بنا کر پی لیجئے، حرارت دور ہو گی۔

معمولی پتھری اور ریگ کے لیے:

تربوز کے بیج دس گرام دو گلاس پانی میں خوب گھوٹ کر اس کی سردائی بنائیے اور پی لیجئے، اس سے ریگ خارج ہو جاتی ہے۔

ہونٹوں کا پھٹ جانا:

کچھ خواتین کی جلد حساس ہوتی ہے۔ موسم کی تمازت سے ہونٹ پھٹ کر خون نکلتا

ہے اور بہت تکلیف ہوتی ہے۔ اس کے لیے تربوز کے بیجوں کا لیپ فائدہ مند ہے۔ تھوڑے سے بیج باریک پیس کر رات کو سوتے وقت ہونٹوں پر لیپ کیجئے' جلد آرام آ جائے گا۔ گرمی کے بخار میں تربوز کا رس پینے سے سکون ملتا ہے۔ دن میں بطور دوا دو تین بار تربوز کھایئے۔ بخار کی گرمی دور ہو گی۔

شدت پیاس کی دوا:

میرے پاس کریس (سکردو) سے ایک خط آیا تھا کہ پتھر توڑنے کی مشقت کے بعد پیاس لگنے لگی۔ دن رات ایسی پیاس لگی ہے جو بجھتی نہیں۔ ڈاکٹروں کو دکھایا۔ میں نے بھی اسے دوا بھجوائی' کوئی خاص فرق نہیں پڑا۔ اب اس مریض کو تربوز کا علاج کا کہا ہے کیونکہ تربوز پیاس کو بجھاتا ہے اور جسم میں ٹھنڈ ڈالتا ہے۔ دن میں تین بار تربوز کھانے سے پیاس کی شدت ختم ہو جاتی ہے۔ کم از کم گیارہ دن کھایا جائے۔

سنت نگر میں ایک بوڑھے حکیم تھے۔ وہ تربوز کے موسم میں ٹھنڈا کشتہ فولاد کا بناتے تھے۔ بڑے بڑے تین چار تربوز منگا کر اوپر سے چوکور ٹکڑا نکالتے۔ اور پھر سات آٹھ تولہ فولاد کا باریک برادہ کپڑے سے چھان کر تربوز میں لکڑی کے چمچے سے بھر دیتے۔ اوپر تربوز کا کٹا ہوا ٹکڑا لگا کر بانس کی تیلیوں سے بند کر دیتے۔

تربوز ان کے مطب کے ایک کونے میں رکھے رہتے۔ جب بالکل خشک ہو جاتے تو اس میں سے فولاد کا برادہ نکال لیتے۔ یہی کشتہ فولاد ہوتا۔ جس سے وہ مریضوں کا علاج کرتے۔ رتی بھر کشتہ مکھن میں ملا کر کھلاتے۔ مریض بھلے چنگے ہو جاتے۔

شربت تربوز:

سرخ رنگ کے پکے ہوئے تربوز کا رس نکالیے۔ ایک کلو رس میں ایک کلو چینی شامل کر کے پکایئے۔ شربت تیار کر کے رکھ لیجئے۔ دن میں تین بار صفراوی بخار' پیاس' گرمی کی شدت کے لیے پلایئے۔

تربوز کے چھلکے کی ترکاری:

ہرا چھلکا لے کر اس کا سفید حصہ علیحدہ کر دیں۔ ایک ایک انچ کے ٹکڑے باریک کاٹ لیں۔ پیاز لال کر کے اس میں نمک مرچ' ہلدی' لہسن ملا کر بھون لیجئے اور تربوز کے چھلکے ڈال دیجئے۔ تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکا کر اتار لیجئے' ترکاری تیار ہے۔

اعوق تربوز:

250 گرام تربوز کے عرق میں اتنی ہی چینی ڈال کر آگ پر پکایئے۔ چاشنی گاڑھی ہو جائے تو گوند کیکر' گوند کتیرا' ست ملٹھی اور چھوٹی الائچی کے دانے دس دس گرام باریک پیس کر ملایئے۔ اچھی طرح گھوٹ کر اتار لیجئے۔ خشک کھانسی کے لیے یہ لعوق فائدہ مند ہے۔ دس گرام صبح استعمال کیجئے۔ کھانسی زیادہ ہو تو شام کو بھی کھا سکتے ہیں۔



تل

ام عائشہ

کسی نے کہا ہے "تل اوٹ پہاڑ"...... یہ بالکل صحیح ہے۔ تل کے چھوٹے چھوٹے دانوں میں نہ جانے کتنی سحر آفرینیاں، کرشمہ سازیاں اور معجز نمائیاں پوشیدہ ہیں۔ اسی لیے انسان ہزاروں سال پہلے تل کی جادو طرازیوں سے واقف ہو گیا تھا۔

چھوٹے چھوٹے تکونی شکل کے یہ بیج بلحاظ رنگت دو قسم کے ہوتے ہیں: سیاہ اور سفید۔ دونوں کو کولہو میں پیس کر تیل نکالا جاتا ہے جسے عرف عام میں میٹھا تیل کہتے ہیں۔ سیاہ تلوں کا تیل کھانا پکانے، مارجرین بنانے کے علاوہ دوائی کے طور پر استعمال ہوتا ہے جبکہ سفید تلوں کا تیل بالوں کی نشوونما کے کام میں لایا جاتا ہے۔

تل ایسی غذا ہے جو گوشت جیسے خواص رکھتی ہے۔ درحقیقت تل طاقت حاصل کرنے اور عمر بڑھانے کا بہترین ذریعہ ہے۔ محنت کشوں کی مضبوطی اور دیہات کے باشندوں کی درازی عمر کا راز، تل، جیسی معمولی چیز میں پوشیدہ ہے لیکن وہ تل نہیں جس پر حافظ شیرازی، سمرقند و بخارا نثار کرنے کو تیار ہو گئے تھے اور نہ کسی مکھڑے کے کالے کالے تل کا ذکر ہو رہا ہے بلکہ یہ وہ تل ہے جو ہمارے ملک کی زرخیز زمین کے رخسار پر جنم لیتا ہے۔

تل کی ہر چیز کارآمد ہے۔ اس کا تیل مدتوں خراب نہیں ہوتا۔ خوش قسمتی سے تل ہمارے ملک میں عام پایا جاتا ہے۔ موسم سرما میں چھابڑی والے بازاروں میں جگہ جگہ اس کی چھوٹی چھوٹی ڈھیریاں لگائے بیٹھے ہوتے ہیں۔ مگر اس کی فراوانی کے باعث اسے معمولی مت جانیئے بلکہ سردیوں میں اس سے بھرپور فائدہ اٹھایئے۔ پرانے زمانے میں پہلوان طاقت بڑھانے کے لیے تل استعمال کرتے تھے۔ نانبائی اسے شیرمال اور کلچے پر چھڑکتے ہیں۔ اس کی ریوڑی اور گزک بھی بنائی جاتی ہے جو ذائقے میں لاجواب ہوتی ہے۔ ویسے بجائے خود تل کا ذائقہ پھیکا اور مزاج گرم و تر ہوتا ہے۔ چھونے پر چکنا لگتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک 7 ماشہ

سے ایک تولہ تک ہے۔

جو لوگ تل کو دوست رکھیں، وہ بہت طویل عمر پاتے ہیں۔ دیہی باشندے تل کے شیدائی ہوتے ہیں، اسی لیے ان پر اسی، اسی سال تک جوانی کی بہار رہتی ہے۔ 1924ء میں امریکی سائنسدانوں نے ہندوستان میں تل کے اوپر تحقیق کی۔ پتا چلا کہ اس میں البیومنی مواد اور چربی موجود ہے۔ اگر اسے خام حالت میں استعمال کیا جائے، تب اس کے البیومنی مادے بھی قابل ہضم ہوتے ہیں۔ اس میں پندرہ قسم کے البیومنی مواد پائے جاتے ہیں۔

جو لوگ گوشت نہیں کھاتے، انہیں تلوں کا استعمال ضرور کرنا چاہیے۔ تل بلامبالغہ نباتاتی گوشت ہے جس میں لیسی تھین کی وافر مقدار موجود ہے۔ لیسی تھین ایک فاسفورس آمیز چکنائی ہے جو بافتوں اور پٹھوں کی صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔ انسانی دماغ بھی اپنی توانائی لیسی تھین سے حاصل کرتا ہے۔ قوتِ حافظہ کے لیے انسانی بدن میں اس کا ہونا لازمی ہے۔ دماغ کا 28 فیصد حصہ لیسی تھین ہی کا بنا ہوا ہے۔ انسانی دماغ میں تمام حیوانوں سے زیادہ لیسی تھین ہوتی ہے۔ یہ مادہ، گوشت، انڈے کی زردی، ماش، خرفہ اور تل میں وافر مقدار میں ملتا ہے۔ اس مادے کی کمی کے باعث انسان کے اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں اور وہ ذہنی مریض بن جاتا ہے۔ تناسلی غدود بھی جو دماغ سے گہرا ربط رکھتے ہیں، اپنا فعل صحیح طور پر انجام دینے کے لیے لیسی تھین کے محتاج ہیں۔

تل قابل جذب معدنی نمکیات کا خزانہ ہے۔ میگنیشیم، فولاد، ایلومینیم، تانبہ، نکل، سوڈیم اور دوسری دھاتیں بھی تل میں پائی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ تل وٹامن بی کا سرچشمہ ہے۔ یعنی اس میں جسم انسانی کی تعمیر کے تمام ضروری اجزا موجود ہیں۔ اس میں گوشت کی پوری خاصیتیں تو پائی جاتی ہیں لیکن اہم بات یہ ہے کہ وہ خرابیاں موجود نہیں جو گوشت میں ہوتی ہیں۔ بدن کے گلے سڑے خلیوں کی تعمیر اور مرمت میں تل حیرت انگیز کرشمے دکھاتا ہے۔ یہ سرطان، دق، سل اور خون کی کمی کا بہترین علاج ہے۔ جسمانی اور دماغی کام کرنے والوں کے لیے تل کا استعمال اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ کھانا! عمر بڑھانے اور شباب قائم رکھنے کے لئے تل بے نظیر ہے۔ بطور دوا اس کے مزید استعمال کے طریقے ہم آپ کو بتاتے ہیں:

○ ...... تل کو پانی کے ساتھ پیس کر ہم وزن تازہ مکھن ملا لیں۔ پھر دو گرام آمیزے کو مغز اخروٹ ایک گرام کے ساتھ صبح و شام چند دن کھلایئے۔ یہ بواسیر کا خون بند کرنے کا بہترین علاج ہے۔

○...... جسم کو موٹا، سرخ و سفید اور طاقتور بنانے کے لیے تلوں کو دھو لیجیے، برابر وزن کے مغز بادام شیریں اور تخم خشخاش کے ساتھ کوٹ کر برابر کی چینی ملا کر ایک تولے سے دو تولے تک رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ کھائیے اور دو تین ہفتے تک کھاتے رہیے۔

○...... تل مثانے کو بھی قوت دیتا ہے، اسی لیے تلوں والی ریوڑی یا گزک کھانے سے بستر پر پیشاب کرنے کی عادت چھوٹ جاتی ہے اور قطرہ قطرہ پیشاب آنے کی شکایت بھی دور ہوتی ہے۔

○...... تل کے پودے کے پتے مہندی کے پتوں کے ساتھ پیس کر بالوں میں لگانے سے بال کالے ہوتے ہیں۔

○...... پتے پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگانے اور ان کے جوشاندے سے بالوں کو دھونے سے ان کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں اور وہ خوب بڑھتے، پھلتے پھولتے کالے اور چمکیلے ہو جاتے ہیں۔

○...... پتے پیس کر سر پر لگانے سے خشکی کا قلع قمع ہو جاتا ہے۔

○...... ناگ پھنی ایک کانٹے دار پودا ہے جس کے کانٹے نہایت باریک اور سفید ہوتے ہیں۔ اتفاق سے کسی آدمی کے جسم میں چبھ جائیں، تو بہت تکلیف دیتے ہیں اور ان کا نکلنا محال ہو جاتا ہے۔ ان کے علاج کے لیے تلوں کا تیل نہایت مفید دوا ہے۔ جہاں کانٹے چبھیں، وہاں تلوں کا تیل برابر لگاتے رہیں۔ کانٹے آپ ہی آپ گل کر خارج ہو جائیں گے۔

○...... تل اور سرس کی چھال دونوں کو سرکے میں پیس کر لیپ لگانے سے چہرے کے مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔

○...... سردیوں کے شروع میں تل کے پودے کے وہ پھول اور پتے لے لیجیے جن پر اوس پڑی ہوئی ہو انہیں چہرے پر چند دن تک روزانہ ملئے۔ انشاء اللہ ساری چھائیاں اور مہاسے غائب ہو جائیں گے۔

○...... تل کے تیل کو اطباء دوسری دواؤں کے ساتھ معدے کی سوزش دور کرنے کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔

○...... تل کا شیرہ معدے کی ترشی اور جلن کم کرتا ہے۔

○...... تل کو انگریزی میں سیسم (Sesame) کہتے ہیں۔ اس کی پندرہ اقسام ہیں جو افریقی اور ایشیائی ممالک میں ملتی ہیں۔ اس کا پودا ایک فصلی ہے یعنی ایک سال کے اندر اندر اگنے،

پھولنے، پھلنے اور پھر ختم ہو جانے والا پودا۔ بیج ہی سے نیا پودا پھوٹتا ہے جو تین سے پانچ ماہ میں بالغ ہو کر چھ فٹ تک بلند ہو سکتا ہے۔ تل پودے کی پھلیوں (Pods) میں پیدا ہوتے ہیں۔ بالغ ہونے کے بعد پودے کو کاٹ کر دھوپ میں خشک ہونے کے لیے چھوڑ دیا جاتا ہے۔ خشک ہونے پر بیجوں کے بقچے (کیپسول) کھل جاتے ہیں۔ یوں پودا جھاڑنے پر تل باآسانی زمین پر گرنے لگتے ہیں اور قدرت کا پیدا کردہ توانائی کا یہ بیش بہا خزانہ حضرت انسان کے ہاتھ لگتا ہے۔ فتبارک اللہ احسن الخالقین۔



تُلسی

محمد صابر شاکر

یہ ایک خودرو بوٹی ہے۔ اُردو میں تلسی یا بن تلسی، مرہٹی اور بنگالی میں رام تلسی، فارسی میں ترہ خراسانی، عربی میں بادرج اور لاطینی میں اوسی مم (Ocymum) کہلاتی ہے۔ انگریزی میں اسے باسل (Basil) کہتے ہیں جو یونانی لفظ باسلیکون (شاہی) سے ماخوذ ہے۔

معنوی لحاظ سے یہ شاہی بوٹی ہے لیکن افسوس کہ اسے ہمیشہ شاہی بوٹی کی حیثیت حاصل نہیں رہی۔ چار ہزار سال سے اس کے چمکیلے اور خوشبو دار پتے کہیں تقدس کے حامل رہے ہیں اور کہیں ناپسندیدگی کی علامت: ہندو اس پودے کو مقدس خیال کرتے ہیں اور اپنے مندروں کے گرد اگاتے ہیں، تاہم یونانیوں کے نزدیک یہ بوٹی غربت اور بدقسمتی کی علامت رہی، یہاں تک کہ یونانی سیانے پلینی نے کسانوں کو اس کی کاشت سے باز رہنے کی تلقین کی۔ صدیوں تک اہل یورپ اس توہم کا شکار رہے کہ تلسی اور بچھوؤں کے درمیان کوئی پراسرار جادوئی تعلق موجود ہے، اگر آپ اس کو زیادہ دیر سونگھتے رہیں تو آپ کے دماغ میں بچھو پیدا ہو جائیں گے اور اگر آپ اسے کاشت کریں تو زیر کاشت زمین میں بچھوؤں کی آبادکاری یقینی ہے۔ یہ حیران کن بات ہے کہ تلسی خود سے منسوب ان تمام سابقہ توہمات سے چھٹکارا پا کر اپنی شاہی حیثیت بحال کر رہی ہے۔

تلسی کی تقریباً ساٹھ انواع ہیں جن میں ارغوان (Ocymum Purpurescens)، خستہ پتوں والی (Ocymum Crispum) زیادہ مشہور ہیں، جبکہ میٹھی تلسی (Oymum Basilicum) اور لیموں کی خوشبو والی (Ocymum Gratissimum)، جس کے پودے کی اونچائی تقریباً بارہ انچ ہوتی ہے، وسیع پیمانے پر زیر استعمال ہے۔

اس کے پودے کے سر پر پھولوں کا تاج بہت بھلا لگتا ہے۔ یہ پودا مرطوب زمین اور درمیانی آب و ہوا میں خوب نشوونما پاتا ہے۔ بحیرہ روم کے ساحلی علاقوں میں اس کے نرم، بیضوی

پتے دھنیے کی طرح کاٹ کر سالن میں شامل کیے جاتے ہیں۔

تلی کے استعمال اور کاشت کا آغاز زمانہ قدیم میں ہندوستان سے ہوا جہاں اسے تلسی کا نام دیا گیا اور یہیں سے یہ بوٹی پورے ایشیا اور شرق اوسط سے ہوتی ہوئی مصر پہنچی۔ قدیم اہل فارس اسے قبروں پر اگاتے یا مردے کے ساتھ دفن کرتے تھے، جبکہ مصری اسے حنوط کرنے کے لوازمات میں استعمال کرتے تھے۔ رومیوں نے جنگی مہموں سے واپسی پر اسے اٹلی میں متعارف کرایا۔

یونانی مورخ اپی کیوس نے رومی دور حکومت کے پہلی صدی کے چند چٹ پٹے غذائی نسخوں میں مٹر اور لیک (پیاز کی ایک قسم) کی چٹنی کا ذکر کیا ہے جس میں تلسی کا عرق استعمال کیا جاتا تھا۔ کھانے لذیذ بنانے کے لیے تلسی کے استعمال کا یہ رومی رجحان دنیا میں پھیلتا چلا گیا اور بارہویں صدی عیسوی تک اسپین، فرانس اور جرمنی بھی اس کے شیدائی بن چکے تھے۔

زمانہ قدیم کے طبیب اور قرون وسطیٰ کے راہب جملہ امراض میں تلسی کی افادیت سے بخوبی آشنا تھے۔ چنانچہ انہوں نے اپنے باغات میں اس کی کاشت کو یقینی بنایا اور پھر ان راہبوں اور طبیبوں نے دیکھا کہ تلسی کے کھانوں میں استعمال کے ساتھ ساتھ چارٹریوس شراب اور سینڈ بی کی شکل میں اس کے عرق بھی تیار کیے جانے لگے۔

یہ نرم و نازک پودا ایک مخصوص خوشبو کا حامل ہے۔ نرم اور زرخیز زمین میں اس کے بیج اپریل کے شروع میں بوئے جاتے ہیں۔ شدید سردی سے محفوظ رکھنے کے لیے اس کی کاشت کمروں کے اندر گملوں یا شیشے کے سائبانوں میں یا باغوں میں کی جاتی ہے۔ اس کا بیج دس تا چودہ روز میں نمو پاتا ہے۔ جب اس کے پودے تین انچ تک اوپر اور ان پر چار تا چھ پتے نکل آئیں تو پودوں کو اس طرح پھیلا دیا جاتا ہے کہ ان کے درمیان فاصلہ چھ سے آٹھ انچ ہو۔ وسطی شاخیں تراش دی جاتی ہیں تاکہ پودوں کا زیادہ سے زیادہ پھیلاؤ ممکن ہو۔ سفید پھولوں کو بھی کاٹ کر علیحدہ کر دیا جائے تاکہ اس کے پتوں کو سخت ہونے سے محفوظ رکھا جا سکے۔ موسم گرما کی فصل ستمبر کے آخر تک تیار ہو جاتی ہے۔

ان دنوں لیگوریا، لازیو اور ٹکنی کے بہت سے گرین ہاؤس اپنی تلسی کی پیداوار اٹلی اور دیگر ہمسایہ ممالک مثلاً سویٹزرلینڈ وغیرہ کی منڈیوں میں بھیجتے ہیں۔ تلسی اطالویوں کی خوراک کا ایک لازمی حصہ بن چکی ہے اور مختلف کھانوں اور چٹنی، مربوں اور اچاروں میں استعمال کی جاتی ہے۔ لیگوریا کے باشندوں نے تقریباً بیس برس قبل اس کی موسم سرما کی کاشت سے دنیا کو متعارف کرایا جس نے اس کی سال بھر دستیابی یقینی بنا دی۔

فرانس کی دیکھا دیکھی، جہاں تلسی سوپ آپسٹو، مٹن چاپلس، ٹرٹل سوپ اور اس طرح کے دیگر کھانوں میں ایک جزو لازم کی حیثیت اختیار کر گئی ہے، سولھویں صدی کے اوائل میں یہ رود بار انگلستان پار کر کے برطانوی میں استعمال ہونے لگی جن میں فیٹرلین چٹنی خاص طور پر قابل ذکر ہے جو لندن کی پسماندہ بستیوں میں عام بکتی، خشک اور پسی ہوئی تلسی سے نسوار بنتی، جبکہ چھوٹی چھوٹی تکالیف سے نجات حاصل کرنے کے لیے خواتین اس کے جوشاندے پیتیں۔

امریکہ میں تلسی کی کمتر اقسام اگتی تھیں۔ غالباً برطانوی آباد کار سترھویں صدی کے آغاز میں خوشبودار تلسی کا تحفہ اپنے ساتھ وہاں لے گئے۔ تلسی کی سحر آفرینی کا مشاہدہ کرنے کے لیے اطالوی مغربی لیگوریا کے ساحلی صوبوں سے بہتر کوئی علاقہ نہیں، جہاں 1987ء میں اس کی پیداوار سترہ ہزار کوئنٹل تھی۔ جیرارڈو گوبو کی فیکٹری سان ریمو میں ہر سال تلسی کی مشہور چٹنی پیسٹو کے پانچ لاکھ مرتبان تیار کیے جاتے ہیں۔ اس کارخانے کی مصنوعات جاپان تک جاتی ہیں۔

گزشتہ دنوں ایک ہسپانوی سیاح معدنی پانی کی پلاسٹک کی بوتلیں لے کر سان ریمو پہنچ گیا تاکہ انہیں تلسی کی چٹنی سے بھروا کر اسپین لے جائے۔ پیسٹو کا یہ نام اطالوی لفظ پیسٹر (Pestare) سے لیا گیا ہے۔ جس کا مطلب ''کوٹنا'' ہے۔ ماضی میں تلسی کے پتوں کو زیتون کے تیل، صنوبر کی گریوں، لہسن، نمک اور پسے ہوئے پنیر کے ساتھ ہاون دستے سے کوٹا جاتا تھا۔

تلسی کی سرزمین اٹلی میں اینڈورا کا گرین ہاؤس 23680 مربع فٹ پر محیط ہے۔ جہاں پیٹرو بلگرانو اور ان کی بیوی ریٹا اور ملازمین تلسی کے تازہ چنے ہوئے ڈنٹھل لکڑی کی گیلی چقتیوں کے ساتھ پیک کرتے نظر آتے ہیں۔ ایک دن میں پانچ ہزار کریٹ، جنوا، ٹیورن اور میلان کی منڈیوں میں بھیجنے کے لیے تیار کر لیے جاتے ہیں۔

ہر سال اگست میں انڈورا میں ''فیئنا سیا انڈوریز'' کے نام سے ایک میلہ منعقد کیا جاتا ہے۔ اس چار دن کی تقریب کی خاص بات پیسٹو آمیز کھانے ہیں جو تلسی سے تیار کیے جاتے ہیں۔ گیووانی بریگلون کا گرین ہاؤس 64590 مربع فٹ پر پھیلا ہوا ہے۔ وہ کہتے ہیں: ''تلسی کو ریفریجریٹر یا پانی میں نہیں رکھنا چاہیے، بلکہ اسے ایک گیلے کاغذی تولیے میں لپیٹ کر پلاسٹک کے تھیلے میں رکھ دیا جائے تو اس کی تازگی برقرار رہتی ہے۔''

تلسی کے طبی فوائد:

بن تلسی کے پتے ریحان کے پتوں کے مشابہ لیکن ان سے ذرا چھوٹے ہوتے ہیں۔

اس میں کئی شاخیں نکلتی ہیں۔ اس کا پودا عام تلسی سے چھوٹا اور زمین سے کسی قدر اونچا ہوتا ہے۔ اس کی بو بیل کے پکے ہوئے پھل کی بو کی مانند ہوتی ہے۔ پتوں کا ذائقہ لونگ جیسا ہوتا ہے۔ خشک ہو جانے پر اس کے پودے کی بو خوشگوار ہو جاتی ہے۔ اس کے بیج چھوٹے، قدرے لمبے اور سیاہ رنگ کے ہوتے ہیں۔ ان سے کچھ خوشبو نہیں آتی، مگر ان کا مزا کچھ چرپرایا تلخ ہوتا ہے۔ پانی میں بھگونے سے ان پر لعاب کی تہ جم جاتی ہے۔

جنگلی تلسی کا مزاج گرم اور خشک ہوتا ہے۔ زکام میں اس کے پودے کے پتے سونگھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر نزلے کی وجہ سے آنکھوں سے پانی آتا ہو تو اس کا رس آنکھوں میں لگانا مفید ہے۔ نیز اس کے پتوں کا رس آنکھوں میں لگانے سے بصارت قوی ہوتی ہے۔

درد گوش کے لیے اس کے پتے چبا کر کان میں رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ بہرے پن کے لیے اس کے پتوں کا رس کان میں ڈالنا مفید ہے۔ ناک سے خون جاری ہو تو اکا رس تنہا یا سرکے کے ہمراہ ناک میں ڈالنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ اس کے رس کا سعوط کرنے یعنی ناک میں ٹپکانے سے چھینکیں آتی ہیں جس سے بند ناک کھل جاتی ہے۔ اس کے پتے سونگھنے سے قوت شامہ بڑھتی ہے۔ اور انہیں چبانے یا اس کے رس کی کلیاں کرنے سے پکا ہوا منہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

اگر آواز میں ثقل واقع ہو تو تلسی کے بیج چار رتی پان میں کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ سینہ و شش یا پھیپھڑوں میں رطوبت جمع ہو جائے تو اس کا پانی نچوڑ کر شہد کے ہمراہ پینے سے رطوبت خارج ہو جاتی ہے۔ دمہ کے لیے اس کے خشک پتوں کی نسوار لینا مفید ہے۔ اگر بلغم کی وجہ سے تنفس میں خرابی ہو تو اس کا بارہ تیرہ تولے رس پینے سے خرابی رفع ہو جاتی ہے۔

تلسی کے پتوں کا شربت بنا کر پینے سے دل کو فرحت ملتی ہے۔ خفقان دفع ہوتا ہے اور غشی کو افاقہ ہوتا ہے۔ اس کا رس شہد کے ہمراہ پینا معدے کو طاقت دیتا ہے، بھوک لگاتا ہے، قے کو روکتا ہے اور قابض ہے۔ اس کے پتوں کے خیساندہ (دوا کا نتھرا ہوا محلول) میں سفوف جائفل ملا کر پلانے سے اسہال بند کیے جا سکتے ہیں۔ تلسی مثانے کی پتھری کو توڑتی ہے۔ درد زدہ کے لیے تلسی کے بیجوں کا لعاب نکال کر پلانا مفید ہے۔ اس کے پتوں کے جوشاندے میں کالی مرچ کا تھوڑا سا سفوف ملا کر پلانے سے بخار اتر جاتا ہے۔ پتوں کے رس میں سفوف زنجبیل ملا کر پینے سے تپ لرزہ میں فائدہ ہوتا ہے۔

آب برگ تلسی جنگلی، آب کاسنی سبز، آب مکو سبز ملا کر مصری کے ہمراہ پینا جذام اور

امراض فساد خون میں مفید ہے۔

اس کے پتے آب لیموں میں ملا کر ضماد کرنا داد کے لیے نافع ہے۔ اگر زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو اس کے خشک پتوں کا سفوف اوپر چھڑکیں اور بگڑے ہوئے زخموں کے لیے اس کے بیج پیس لیں اور پلٹس بنا کر باندھیں۔ اس کے بیج پانی میں بھگو کر یا روٹی میں پکا کر کھانے سے بدن میں تقویت پیدا ہوتی ہے۔ بعض علاقوں میں تلسی کے لڈو بھی شوق سے کھائے جاتے ہیں۔

کہا جاتا ہے کہ تلسی کے کھانے سے سانپ، بچھو یا بھڑ کے ڈنک کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔ اس کے پتوں کو کھانے کے بعد اگر بچھو کاٹ لے تو زہر کا اثر نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ اگر اس کا پانی بچھو پر ڈالا جائے تو وہ مر جاتا ہے۔ جس جگہ بچھو نے کاٹا ہو وہاں اس کے پتوں کا لیپ بھی مفید ہوتا ہے۔

جب بچے کے دانت نکل رہے ہوں تو اس کے پتوں کا خیساندہ (دوا کا نتھرا ہوا محلول) پلانے سے دانت آسانی سے نکل آتے ہیں۔ اس کی جڑ کا جوشاندہ پلانے سے بچوں کی قبض کھل جاتی ہے۔ بچوں کی کھانسی میں اس کا رس شہد کے ہمراہ چٹانا مفید ہے۔ اسی طرح بچوں کے قولنج میں اس کا رس سونٹھ کے ساتھ دینا نافع ہے۔

تلسی سے بہت سے مرکبات تیار کیے جاتے ہیں جو مختلف امراض میں مفید ہیں۔ ان میں سے چند نسخے درج ذیل ہیں:

حب تلسی

تخم تلسی، فلفل سیاہ، تباشیر، ست گلو، زیرہ سفید، ہم وزن باریک پیس کر مونگ کے دانے کے برابر گولیاں بنائیں۔ یہ گولیاں ہر قسم کے بخار کے لیے مفید ہیں۔ ایک ایک گولی دودھ میں حل کر کے بچوں کو صبح شام پلائیں۔

سفوف تلسی

برگ تلسی، مغز تخم کرنجوہ، مرچ، پیاز انگا، ہم وزن پیس کر سفوف بنائیں۔ یہ سفوف تمام قسم کے موسمی بخاروں کے لیے مجرب ہے۔ ایک رتی سے دو رتی ہمراہ شربت بنفشہ استعمال کریں۔

روغن تلسی

آب برگ ایک پاؤ اور روغن کنجد ایک پاؤ دونوں ملا کر نرم آگ پر پکائیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو تیل کو صاف کر لیں۔ یہ تیل بطور مالش سرد مواد کو تحلیل کرتا ہے۔ زائد رطوبت کو خشک کرتا ہے اور مقوی اعصاب ہے۔ اگر تقریباً سوا تولہ گرم پانی میں ملا کر نوش کریں تو آنتوں کے کیڑے مارتا ہے۔

شربت تلسی

تلسی کے پتوں کا رس نکال کر گرم راکھ پر مروق کریں اور پانی کو صاف کر کے دو چند مصری کے ساتھ شربت بنائیں۔ یہ شربت مفرح اور مقوی قلب ہے۔ خفقان، مالیخولیا، مراق اور اختناق الرحم کے لیے مفید ہے، خوراک ایک تولہ ہے، عرق کیوڑہ، عرق بید مشک، عرق گاؤ زبان ہر ایک تین تولہ کے ہمراہ صبح شام استعمال کریں۔

رب تلسی

تلسی کے پتوں کا پانی نکال کر صاف کریں اور ہلکی آنچ پر پکائیں۔ پکاتے وقت چمچ سے ہلاتے جائیں، تاکہ پانی خشک ہو کر گاڑھا سا رب بن جائے۔ یہ احتیاط رکھیں کہ زیادہ آگ دینے سے اس کا جوہر جلنے نہ پائے۔ سات تولہ عرق بید مشک کے ساتھ نصف ماشہ رب استعمال کریں۔ تقویت قلب کے لیے نہایت مفید ہے۔

نمک تلسی

تلسی کا تمام پودا خشک کر کے جلائیں اور خاکستر کو پانی میں تر کر کے اس کا زلال نکالیں۔ اس زلال کو صاف کڑاہی میں پکائیں تو نمک ہو جائے گا۔ یہ نمک مقوی معدہ اور ہاضم ہے۔ بھوک لگاتا ہے اور بلغم کو آسانی سے نکالتا ہے۔ ایک رتی سے چار رتی تک استعمال کریں۔

کراچی میں جنگلات کے محکمے کے دفاتر یا دیگر نرسری فارموں میں تلسی کے تھیلیوں میں اگائے گئے پودے نہایت سستے داموں میں دستیاب ہیں۔ ایک پچھی دو اڑھائی روپے میں مل جاتی ہے۔ چھوٹے بڑے گھروں میں زمین، گملوں یا گھی کے خالی کنستروں میں تلسی کے پودے اگائے جاتے ہیں۔ ہندو گھرانوں میں اس پودے کو مذہبی نقطہ نگاہ سے لگایا جاتا ہے۔

تلسی سے متعلق دلچسپ بات یہ ہے کہ بھارت میں تلسی کے نام پر بچوں کے نام بھی رکھے جاتے ہیں، مثلاً تلسی داس وغیرہ۔ ہندو تہذیب کے بہت سے گیتوں اور نغموں میں بھی تلسی

کا ذکر ملتا ہے۔ بعض ہندو اسے پوجتے بھی ہیں۔

تلسی کا پودا حشرات الارض خصوصاً کھٹمل وغیرہ کو دفع کرتا ہے۔ اس کے پتوں کا جوشاندہ دودھ اور کھانڈ میں ملا کر چائے کا عمدہ بدل ہے اور تھکاوٹ دور کرتا ہے۔ اس کے پتے‘ عرق لیموں کے ہمراہ رگڑ کر داد اور چہرے کے سیاہ داغوں پر لگائے جاتے ہیں۔ تلسی کے پتوں کا رس جسم پر مل لینے سے مچھر نہیں کاٹتے۔ جہاں تلسی کا پودا لگا ہو وہاں ملیریا پیدا کرنے والے مچھر قریب نہیں آتے۔ کرنل چوپڑا نے اپنی کتاب میں اس کی پتیوں کو شہد کے ہمراہ کھلانا بچوں کی پرانی کھانسی میں بہت مفید لکھا ہے۔



تھوہر

ام عائشہ

تھوہر کا خیال آتے ہی تصور میں ایک کانٹوں بھرا صحرائی پودا آتا ہے جس سے نزاکت‘ نرمی اور خوبصورتی کا رشتہ جوڑنا خاصا غیر مناسب لگتا ہے۔ اس پر ’مرے پر سودرے‘ کے مصداق باقی رہی سہی کسر ہمارے شاعر اور ادیب حضرات نے پوری کردی ہے کہ کہیں ایک جو روستم بھرے محبوب کو تھوہر سے تشبیہہ دی جاتی ہے تو کہیں دنیاوی رنج و آلام کے لیے اسے بطور استعارہ استعمال کیا جارہا ہے۔ غرضیکہ کسی نے بھی اس سے نرمی کا سلوک نہیں کیا۔

لیکن آج ہم آپ کو خوبصورتی و رعنائی کے مجموعے‘ منفرد اور عقل کو حیران کر دینے والے انوکھے تھوہر سے ملواتے ہیں جس کے پھولوں میں ندرت‘ نکہت اور ملاحت یکجا ہو کر انسان کو مبہوت کر دیتی ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ آج گھروں کی خوبصورتی بڑھانے کے لیے تھوہر کا استعمال عام ہے اور وہ واقعی کسی خوبصورت برآمدے یا پھولوں بھرے گوشے کو اپنی خوبصورتی سے مزید پرکشش بنا دیتا ہے۔

پیوندکاری در پیوندکاری سے حاصل شدہ تھوہر کی موجودہ نسل سے ہمارا تعارف باغ جناح میں لگی پھولوں کی نمائش کے دوران ہوا۔ یہ اپنے بے بہا نمونوں کے ساتھ گل داؤدی جیسے حسین پھولوں سے بخوبی مقابلہ کر رہا تھا بلکہ اپنی انفرادیت کے باعث اس کے نمبر کچھ زیادہ ہی تھے۔ ان انوکھے اور خوبصورت پودوں نے ہماری توجہ فوراً اپنی طرف مبذول کروائی جس کے بعد ہم نے اپنے قارئین کرام کو اس سے متعارف کرانے کا فیصلہ کیا۔

اس ضمن میں تھوہر کے نگہبان اور مالی سے معلومات حاصل کرنے کے لیے ملے‘ تو پتا چلا کہ وہ ’اویس کیکٹس‘ کے نام سے سمن آباد میں ہمارے ادارے کے نزدیک ہی ایک نرسری چلا رہے ہیں۔ مزید تفصیلات کے لیے نرسری پہنچے تو دیکھا کہ ایک وسیع رقبے پر تھوہر کی بیسیوں اقسام اپنی بہار دکھلا رہی ہیں۔ معلومات دیتے ہوئے اویس صاحب نے بتایا کہ اصل تھوہر ایک

سدا بہار پودا ہے اور اس کی عمر تقریباً سو سال ہوتی ہے۔ اپنے ماحول اور شکل میں کانٹوں بھرا اور ڈنڈے دار روپ لیے یہ پودا خاصا بلند قامت ہوتا ہے۔ کہیں بیضوی شکل کے بڑے بڑے پتوں والا بھی' لیکن کانٹوں بھرا۔

عام فہم زبان میں اسے 'تھوہر' یا 'چھتر تھوہر' کہتے ہیں۔ اکثر ہمیں اپنے اردگرد کے ماحول' کوڑے کے ڈھیر یا کہیں کسی نرسری میں نظر آ جاتا ہے مگر اس کی موجودہ خوبصورتی پیوندکاری کی مرہون منت ہے جس نے اسے نازک' پستہ قامت اور کم عمر بھی بنا دیا ہے۔ اب تھوہر کی کئی اقسام محض ایک آدھ فٹ تک ہوتی ہیں اور ان کی عمر بھی سو سال سے کم ہو کر پانچ سات سال تک آ گئی ہے۔ ٹھیک ہے بھئی! پھر خوبصورتی کی کچھ تو قیمت دینا پڑتی ہے!!

اس پودے کے بارے میں کئی دلچسپ باتیں علم میں آئیں۔ اس کے آباؤ اجداد صحرائی تھے لہٰذا ترقی کے باوجود آبائی خو بو گئی نہیں ...... یہ صحرائی جہاز' اونٹ کی طرح کئی کئی دن پانی کے بغیر خوش رہتا ہے۔ تیز دھوپ اور کم پانی' یہ اس پودے کی اصل ضرورتیں ہیں۔ اسے اگانے کا عمل بھی خوب ہے۔ پہلے کوئی ایسی چیز لیں جسے آپ اوپر سے ڈھک سکیں مثلاً پلاسٹک کی کوئی ٹرے۔ لیکن اس کا ڈھکنا سفید ہوتا کہ روشنی اندر جا سکے' یا کوئی مٹی کی کنالی جسے چاہے پولی تھین سے ڈھک دیں' بس کھلا نہیں چھوڑنا۔

یہ مرحلہ طے کرنے کے بعد آپ تین حصے کھاد اور ایک حصہ ریت ملا کر برتن میں ڈال کر سطح ہموار کر دیں۔ اب اس میں تھوہر کے بیج بکھیریں اور فوارے سے پانی لگانے کے بعد اسے ڈھکنے یا لفافے سے ڈھک دیں۔ بس جی اللہ اللہ خیر صلا یعنی بیج بویا گیا' ہفتہ دس دن بعد اسے کھول کر' اگر اس کی مٹی سوکھی ہے' تو ہلکا سا پانی لگا دیں نہیں تو پھر بند کر دیں۔

اس پودے کی بڑھوتری کی رفتار انتہائی سُست ہے' یہ چھ ماہ میں آدھا انچ اور ایک سال میں ایک انچ کا ہوتا ہے۔ بیج بونے کا کوئی موسم نہیں' سارا سال بوئے جا سکتے ہیں تاہم پیوندکاری کا بہترین موسم اس کی چھ ماہ سے ایک سال کی عمر کے دوران ہے۔ یعنی پودا جتنا چھوٹا ہو اس کی پیوندکاری اتنی ہی اچھی اور موثر ہوتی ہے۔

ماہرین کے مطابق تھوہر کی پیوندکاری سے اب تک تقریباً چالیس ہزار اقسام جنم لے چکی ہیں۔ زیادہ تر نئی اقسام بھارت' تھائی لینڈ اور امریکا سے منگوائی جاتی ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ پودا زیادہ تر امریکا ہی کو برآمد کیا جاتا ہے یعنی الٹے بانس بریلی کو!

پاکستان میں اس پودے کی افزائش کا سب سے پسندیدہ علاقہ حیدرآباد ہے جہاں کی

آب و ہوا یعنی دن کی شدید گرمی اور رات کی ٹھنڈ اس کے لیے آغوش مادر جیسی ہے۔ باقی شہر بھی اس سے خالاؤں اور پھوپھیوں والا پیار رکھتے ہیں۔ اسی لیے پورے پاکستان میں تقریباً ہر شہر میں اس کی دو دو چار چار نرسریاں پائی جاتی ہیں۔ تاہم تھوہر کی پیوندکاری کی جائے پیدائش حیدرآباد ہے جہاں کے مالی اس کی تخلیق و پیدائش' میں مہارت رکھتے ہیں۔ اویس صاحب نے اپنی مہارت کے سلسلے میں بتایا کہ انہوں نے وزیر علی صاحب سے اس پودے کی پیوندکاری اور دیکھ بھال کے گر سیکھے ہیں جو اپنے تجربے کے باعث پاکستان کے 'شاہ تھوہر' کہلاتے ہیں اور اس پودے پر ان کی توجہ اور محبت بے انتہا ہے۔

یاد رہے کہ تھوہر کی بے شمار اقسام میں سے چند ایک انتہائی زہریلی بھی ہیں۔ ایک 'ناگ پھنی' کے کانٹے انتہائی باریک اور سفید ہوتے ہیں۔ اگر اس پودے کو ننگے ہاتھ سے چھو لیں' تو کانٹا جلد کے اندر گھس جاتا ہے۔ تکلیف دینے کے بعد وہ ناسور بن کر پھوٹتا اور تب ہی باہر نکلتا ہے۔ ایسے پودوں کی دیکھ ریکھ بڑے تجربے اور کمال کا کام ہے۔

تھوہر کی ایک اور حیرت انگیز بات یہ ہے کہ اس کی جڑیں انتہائی مختصر ہوتی ہیں یعنی ایک فٹ قد والے پودے کی جڑیں صرف دو تین انچ کی ہوں گی۔ ایک سال بعد تصویر کے گملے کی مٹی بدل دینا لازمی ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ پودے کو گملے سے نکالیں اور جڑیں جھاڑ کر نئی مٹی میں بو دیں ...... یہ پودا بُرا مانے بغیر اپنی نشوونما جاری رکھے گا۔

اس کے دیدہ زیب اور خوشنما پھولوں کا موسم مارچ سے دسمبر تک ہے۔ اس عرصے میں بے شمار اقسام اور ان گنت رنگوں میں انفرادی اور گچھوں کی شکل میں پھول اللہ کی صناعیوں کا ثبوت دکھاتے ہیں۔

انہیں پھولوں سے وہ بیج حاصل ہوتے ہیں جو مزید نئے پودوں اور پھر پیوندکاری کے ذریعے مزید نئے پودوں کی بنیاد بنتے ہیں۔ پھولوں کے بغیر بھی اس پودے کے نمونے اور بناوٹ حیران کن ہے' پھول تو سونے پر سہاگہ کا کام دیتے ہیں۔

جب ہم نے اس پودے کی طبی جانچ پرکھ کی' تو معلوم ہوا کہ یہ پودے صرف 'دکھانے کے دانت' والی حیثیت رکھتے ہیں۔ جو 'کھانے کے دانت' ہیں وہ پرانے پودے یعنی ان کے آباؤ اجداد میں پوشیدہ ہیں۔ ہومیو ڈاکٹر جناب محمد اکرام نے اس سلسلے میں بتایا کہ اس صحرائی پودے پر پھل اور پھول' دونوں آتے ہیں۔ پھل ذائقے میں اچھا ہے لیکن اسے کھانے یا اس کا رس پینے کے بعد ناخوشگوار بو محسوس ہوتی ہے۔ پھل گردے اور پیشاب کی تکالیف کا باعث بھی بنتا ہے۔

انہوں نے بتایا کہ تھوہر کا طبی استعمال یہ ہے کہ اس کے تنے کا کچھ حصہ صاف کر کے اتنی ہی مقدار کی الکوحل میں ڈال کر ایک ماہ تک اندھیرے میں رکھا جاتا ہے۔ پھر اسے چھان کر اس کی 'مدر ٹنکچر' بنائی جاتی ہے جس کا ایک قطرہ الکوحل کے تیس قطروں میں حل کرنے سے 30 طاقت والی دوا تیار ہوتی ہے۔ یہ تمبا کو نوشوں کی قلبی تکالیف کے لیے موثر ہوئی ہے۔

علاوہ ازیں اگر ہاتھ اور پاؤں پر ورم ہو' بازوؤں میں چیونٹیاں رینگنے جیسا احساس ہو اور خاص طور پر بائیں بازو کی انگلیوں کے سرے تک درد پہنچے تو ان بیماریوں میں بھی یہ دوا مفید ہے۔ اگر جلد پر خشک' چھلکے دار چھوٹے چھوٹے دانے کھجلی کے بغیر نمودار ہوں تو یہ انہیں بھی ٹھیک کر دیتی ہے۔

تھوہر کے طبی خواص کے متعلق جب ہم نے حکیم عبدالوحید سلیمانی صاحب سے رابطہ کیا تو انہوں نے بھی مفید طبی مشورے دیے جو پیش ہیں:

اس کے تنے کا پانی نکال کر ہم وزن تلوں کا تیل ملا کر ہلکی آنچ پر رکھیں۔ جب پانی خشک ہو کر صرف تیل باقی رہ جائے' تو اسے جوڑوں کے درد' نقرس' فالج' لقوہ اور عرق النساء میں بطور مالش استعمال کریں۔ اگر دانت میں درد ہو تو روئی کے پھائے پر یہ تیل لگا کر مقام ماؤف پر رکھیں' فوری فائدہ ہوگا۔ اس کے تنے کا رس ہلکا سا گرم کر کے کان میں ڈالیں تو کان درد کے لیے مفید ہے۔ تھوہر کے دودھ کو بیسن میں ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک ایک گولی صبح شام بعداز غذا کھانسی' دمہ' جوڑوں کے درد' استسقاء' جذام' آتشک وغیرہ کے لیے مفید ہے اور فاسد مادوں کو بذریعہ اسہال خارج کرتا ہے۔ تلی کے ورم' پتھری' پیٹ کی گیس' ہیپاٹائٹس بی اور سی اور ضعف ہاضمہ میں بھی مفید ہے۔ تھوہر کا دودھ ایک حصہ اور گائے کا دودھ بیس حصہ ملا کر بلوئیں اور گھی حاصل کریں۔ 3 ماشہ یہ گھی روزانہ صبح استعمال کریں۔ جسم تر و تازہ ہو جائے گا لیکن اس کے بعد دیسی گھی ایک تولہ ضرور استعمال کریں۔ اگر جسم پر مسے ہوں تو تھوہر کا تازہ دودھ مسوں پر لگائیں' دو ہفتے میں وہ جھڑ جائیں گے۔

اس کے پھولوں کا رس نکال لیں۔ پھر ایک تولہ رس میں تین چھٹانک پانی ملا کر جوشاندے کے مانند پکائیں اور ٹھنڈا ہونے پر دو چمچ استعمال کریں۔ یہ درد حیض اور کمی حیض میں مفید ہے۔ اس کے پھلوں کے رس کا شربت بنا کر ایک چمچ روزانہ پینے سے بچوں کے دانت آسانی سے نکل آتے ہیں۔ تھوہر کے دودھ کو ہم وزن ہلدی میں باریک پیس کر بواسیری مسوں پر لگانے سے جھڑ جاتے ہیں۔

تھوہر (Cactus) کا وطن امریکا ہے جہاں اس کی سولہ سو اقسام ملتی ہیں۔ امریکا میں ئی علاقے صحرائی ہیں اور وہاں کے باشندے تھوہر کے پھلوں سے بھوک مٹاتے اور پیاس بھاتے ہیں۔ اصل تھوہر کے پتے نہیں ہوتے' صرف شاخیں اور جڑیں ہوتی ہیں۔ شاخیں نرم کودار رکھتی ہیں۔ تھوہر کے بڑے بڑے پھول عموماً گچھوں کی صورت میں نہیں ہوتے۔ ان پھولوں کی زندگی بڑی مختصر ہوتی ہے اور وہ زیادہ سے زیادہ چوبیس گھنٹے اپنی خوبصورتی دکھلاتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ تھوہر کو برآمدے میں اس جگہ رکھا جائے جہاں دھوپ بکثرت آتی ہے۔ ورنہ وہ مر سکتا ہے۔



ٹماٹر

خدیجہ آفاق

ٹماٹر کے نام سے کون واقف نہیں۔ لاطینی زبان میں اسے Lycopersicum Esculentom کہا جاتا ہے۔ ٹماٹر کی بہت سی قسمیں ہیں اور بہت سے رنگ۔ کچا ٹماٹر سبز رنگ کا ہوتا ہے۔ سرخ اور زرد، سبز اور زرد، گلابی اور شوخ گلابی اور سرخ رنگ کے ٹماٹر عام طور پر نظر آتے ہیں۔ طبی لحاظ سے سرخ پکا ہوا ٹماٹر اچھا سمجھا جاتا ہے۔ ٹماٹر کو یورپ میں پاگل یا غصیلا سیب بھی کہا جاتا تھا۔ فرانس میں اس کی خصوصیات کی بنا پر اسے ''محبت کے سیب'' کا نام دیا گیا۔

ٹماٹر اصلاً جنوبی امریکہ کے جنگلوں میں پایا جاتا تھا۔ وہاں سے آنے والے لوگ اسے وسطی امریکہ لائے۔ میکسیکو کی قدیم ازٹک اور مایا اقوام نے اسے کاشت کیا اور ''ٹوماٹو'' کے نام سے متعارف کرایا۔ سولہویں صدی عیسوی کے آغاز میں میکسیکو اور پیرو کے ہسپانوی فاتح اسے یورپ لائے۔ اسپین اور اٹلی میں ٹماٹر کو قدر کی نگاہ سے دیکھا گیا جبکہ سارے یورپ میں اسے زہریلے پودوں کی ایک قسم سولاناش سے تعلق رکھنے کی بنا پر مشکوک تصور کیا گیا۔ سولہویں صدی کے اواخر میں انگلستان سے یہ پودا برطانوی آباد کاروں کے ہاتھوں شمالی امریکہ پہنچا اور انیسویں صدی تک وہاں کی سبزی منڈیوں پر چھا گیا۔

ٹماٹر کو پھل اور سبزی دونوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ 1893ء میں امریکی سپریم کورٹ کے ایسوسی ایٹ جج نے فیصلہ دیا کہ علم نباتات کی رو سے ٹماٹر پھل ہے۔ آج کے دور میں سب جانتے ہیں کہ ہر انسان کو حیاتین کی تھوڑی مقدار ضرور لینی چاہیے۔ حیاتین الف، حیاتین ب اور حیاتین ج انسانی صحت کے لیے ضروری ہیں۔ جسم کی طاقت اور ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے انہیں اپنی غذا میں شامل کرنا چاہیے۔ ٹماٹر میں یہ تینوں حیاتین موجود ہیں۔ اس کے کھانے سے بھوک لگتی ہے اور کھانا ہضم ہوتا ہے۔ ٹماٹر کا رس کئی بیماریوں کے لیے مفید ہے۔ خون کی کمی، چہرے

اور آنکھوں کی زردی اور موٹاپا جیسے امراض دور ہو جاتے ہیں۔

پرانے طبیب اعصابی تھکن، دائمی قبض اور بڑھے ہوئے پیٹ کے لیے دو ٹماٹر کترتے اور ایک درمیانہ پیاز کاٹ کے دھوکر ملاتے، پھر ہرا پودینہ کاٹ کر تھوڑا سا ملا دیتے۔ ایک ہفتے یہ سلاد کھلاتے۔ جن کو جوڑوں کا درد ہوتا، اسی سلاد میں ایک ٹکڑا ادرک شامل کر دیتے۔ جو لڑکے گرم طبیعت اور جوشیلے مزاج کے ہوتے، اس میں تھوڑا سا ہرا دھنیا ملا کر انہیں کھلاتے۔

مسوڑھے پھول جائیں، خون نکلتا ہو تو پکے ہوئے ٹماٹر کاٹ کر مسوڑھوں پر آہستہ آہستہ ملئے۔ ایک درمیانہ ٹماٹر صبح کے وقت ملئے اور اسی طرح شام کو۔ پانچ دس منٹ ٹماٹر کے چھوٹے ٹکڑے مسوڑھوں پر آہستہ آہستہ ملئے۔ دانت صاف ہوں گے، خون نہیں نکلے گا اور بدبو بھی دور ہو گی۔

آدھ چھٹانک ٹماٹر کے رس میں تھوڑا سا انار کا شربت ملا کر استعمال کرنے سے جگر کا فعل درست ہوتا ہے۔ آنتوں میں خراش ہو، بار بار دست آتے ہوں تو چند روز میں صحت ہو جاتی ہے۔ ٹماٹر کے استعمال سے بیماریوں کا مقابلہ کرنے والی قوت مدافعت بھی بڑھ جاتی ہے۔ ٹماٹر بھوک لگاتا ہے اور مرض رکٹس (Rickets) میں اس کا رس مفید ہے۔ رکٹس میں بچوں کے ہاتھ پاؤں ٹیڑھے ہو جاتے ہیں۔

ٹماٹر مانع سرطان ہے

آج کے دور کی نئی تحقیقات کا جائزہ لیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ ٹماٹر میں کینسر کو روکنے کی صلاحیت موجود ہے۔ اس میں حیاتین سی اور ای موجود ہیں۔ ایک ماہر طبی محقق ڈاکٹر ہاچکس کی تحقیق کے مطابق ٹماٹر میں دو خاص قسم کے تیزاب موجود ہیں جو دیگر پھلوں میں بھی پائے جاتے ہیں اور ان کا اثر حیاتین سی کی طرح ہوتا ہے۔ یہ تیزاب سرطانی رسولی کا باعث بننے والے مضر مادے نائٹروسومینز (Nitro Somines) کو کم رکھ کر کینسر سے محفوظ رکھتے ہیں۔ یہ مضر اجزا دراصل خاص طور پر بڑے گوشت کی وجہ سے جسم میں پیدا ہوتے ہیں۔ ہمارے ہاں لوگوں کو یہ معلوم نہیں کہ بڑے گوشت کے ساتھ لیموں کا رس اور کچی سبزیاں شامل کی جائیں تو ان مضر اجزا کی مقدار گھٹ جاتی ہے۔

وٹامن ای جسم کی دفاعی صلاحیت میں اضافہ کرتا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ہر شخص کو روزانہ صرف 15 ملی گرام وٹامن ای لینا چاہیے، مگر نئی سائنسی تحقیق کے مطابق 800 ملی گرام یہ

وٹامن کھانے سے جسمانی صلاحیت میں غیر معمولی اضافہ ہوتا ہے۔

ٹماٹر کی کئی شکلیں ہیں ...... گول، لمبوترا، ناشپاتی کی طرح، مخروطی، دھاریوں والا، چوکور ٹماٹر مل جاتا ہے۔ کچے ٹماٹروں کو گھریلو طریقے سے رکھنا چاہیں تو اخبار کے ردی کاغذوں میں لپیٹ کر رکھیں، پک جائیں گے۔ پکے سرخ ٹماٹروں کو کپڑے سے صاف کر کے ان کی ڈنڈی کی جگہ پگھلا موم لگائیں اور کسی ٹرے میں پھیلا کر رکھ دیں۔ ٹماٹر خراب نہ ہوں گے۔ ٹماٹر کی فصل کے دنوں میں آپ فریزر میں سیروں کے حساب سے پلاسٹک کے تھیلوں میں ڈال کر فریز کر سکتی ہیں۔

سائنس دان تازہ ٹماٹروں کے لیے بھی ریسرچ کر رہے ہیں تاکہ کسی بھی موسم میں اور کسی بھی وقت آپ تازہ ٹماٹر خرید سکیں۔ امریکی سائنس دان ایسے ٹماٹروں کی افزائش کی کوشش میں مصروف ہیں جو خراب نہ ہوں اور ہمیشہ تازہ رہیں۔ ماہر حیاتیات ڈاکٹر آتھیسنس کہتے ہیں کہ اس جدید ٹیکنیک سے ٹماٹر کے ذائقے میں فرق نہیں پڑے گا۔ اگر یہ تجربہ کامیاب ہو گیا تو دوسرے پھلوں اور سبزیوں اور پھولوں پر بھی یہ عمل دہرایا جائے گا۔

ٹماٹر سلاد میں استعمال کیا جاتا ہے۔ گوشت، سبزی میں ڈالتے ہیں۔ اس کی چٹنی، کیچپ بنتی ہے، سوپ اور یخنی میں ڈالتے ہیں۔ اسے کابلی چنے کے پلاؤ میں ذائقے کے لیے ڈالا جاتا ہے۔ سینڈوچ، برگر اور پیزا میں ڈالتے ہیں۔ اس کی بھجیا بنتی ہے۔ سلاد سجانے میں ٹماٹر کام آتا ہے۔ ٹماٹر گوشت، ٹماٹر قیمہ، بھرے ہوئے ٹماٹر، پنیر اور ٹماٹر عام طور پر بنائے جاتے ہیں۔ پیاز کے ساتھ ٹماٹر بھون کر کریلوں میں بھرے جاتے ہیں۔

ٹماٹر کیچپ

ٹماٹر چار کلو، پیاز آدھا کلو، لہسن تین گرام، چینی ایک کلو، سرکہ ایک کلو پچیس گرام، نمک ایک چھٹانک سے دو چھٹانک، لونگ، سفید زیرہ، بڑی الائچی کے دانے، سیاہ مرچ، سرخ مرچ پسی ہوئی ایک ایک تولہ۔

ترکیب:

عمدہ، سخت سرخ ٹماٹر دھو کر کاٹ لیں اور سٹین لیس سٹیل کے برتن میں ہلکی آنچ پر ابلنے رکھ دیں۔ چھلکا اترنے لگے تو اتار کر باریک ململ کے کپڑے یا چھلنی میں چھان لیں۔ جو رس نکلے اسے برتن میں ڈال کر نمک اور چینی شامل کر دیں۔ پسے ہوئے مسالے، پیاز اور پسا ہوا

لہسن کپڑے کی پوٹلی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ گاڑھا ہونے لگے تو سرکہ ملا دیں۔ پانچ منٹ پکا کر اتار لیں۔ پوٹلی نچوڑ لیں اور ٹھنڈا ہونے پر کیچپ بوتل میں بھر لیں۔

ٹماٹر کی چٹنی

ٹماٹر ایک کلو، چینی آدھا کلو، پانی آدھا کلو، کشمش تیس گرام، پیاز درمیانہ ایک عدد، سرخ مرچ آدھا چمچ، نمک حسب منشا۔

ترکیب:

ٹماٹر دھونے کے بعد کاٹ کر پانی میں ابال کر چھان لیں۔ برتن میں معمولی سا کوکنگ آئل ڈال لیں اور پیاز باریک کاٹ کر بھورا کر لیں۔ پھر نمک اور چینی ملا دیں۔ جب چٹنی گاڑھی ہونے لگے تو کشمش ڈال کر اتار لیں، ہلکی آنچ پر پکائیں۔

کچھ خواتین اس میں تھوڑا سا سرکہ اور تین چار چھوارے کٹے ہوئے اور تھوڑی سی ادرک کاٹ کر پکا کر اتار لیتی ہیں۔

ٹماٹر کا مربہ

سرخ ٹماٹر پونے دو کلو، چینی دو کلو، لیموں تین عدد، پانی دو سو گرام۔

ترکیب:

ٹماٹر دھو کر پانی میں ہلکی آنچ پر جوش دیں۔ نرم ہونے پر احتیاط سے چھلکا اتار لیں۔ لیموں کا چھلکا اتار کر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ بیج نکال دیں۔ چینی اور پانی ملا کر شیرہ پکائیں۔ اس میں ٹماٹر اور لیموں کے ٹکڑے ڈال کر پکائیں۔ جھاگ اوپر آئے تو چمچ سے اتارتے جائیں۔ گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں۔ بوتل میں بھر کر رکھیں۔

نوٹ:

- ٹماٹر سٹین لیس سٹیل کی دیگچی میں پکائیے۔
- لوہے کی چھلنی یا برتن استعمال نہ کیجیے۔
- لکڑی کے چمچ سے ہلاتے رہیے۔
- ٹماٹر سرخ اور بے داغ خریدیئے۔

ہر چیز کی زیادتی نقصان دہ ہے۔ پہلے ایک کنبے کے افراد کے لیے ایک ہنڈیا میں ایک سے دو ٹماٹر ڈالے جاتے تھے اور سلاد میں بھی دو تین ٹماٹر ملاتے تھے۔ آٹھ دس افراد کے

یے یہ مقدار بہت ہوتی تھی۔ مگر آج کل ٹماٹو کیچپ کا رواج زور پکڑ گیا ہے۔ سموسے، پکوڑے، سینڈوچ اور برگر اس کے بغیر کھائے نہیں جاتے، خصوصاً چھوٹے بچے تو آلو کے چپس اور فنگر چپس ٹماٹو کیچپ میں لت پت کر کے کھاتے ہیں، حالانکہ ایک دن میں دو یا تین ٹماٹر سے زیادہ کھانا صحت کے لیے مضر ہے۔

جن لوگوں کو پیشاب اور گردے کی تکلیف ہو ان کے لیے ٹماٹر ٹھیک نہیں۔ ڈاکٹر انہیں ٹماٹر کھانے کی ممانعت کرتے ہیں۔ زیادہ کھانے سے گلے کو بھی نقصان ہوتا ہے۔ خواتین کو چاہیے چھوٹے بچوں کو کیچپ کھلانے کی عادت نہ ڈالیں۔ جن لوگوں کے گردے یا مثانے میں پتھری ہو ان کے لیے ٹماٹر سخت نقصان دہ ہے۔ ان کو چاہیے وہ سالن یا سبزی میں ٹماٹر کے بجائے دہی استعمال کریں۔

ٹماٹر کے غذائی اجزاء

100 گرام ٹماٹر میں	14 حرارے
پروٹین	ایک گرام
نشاستہ	پانچ گرام
ریشہ	ایک گرام

ٹماٹر کا کیمیائی تجزیہ

پانی	5ء93فیصد
پروٹین	9ء1 فیصد
چکنائی	1ء فیصد
معدنیاتی نمک	7ء فیصد
کاربوہائیڈریٹس	5ء4 فیصد
چونا	2ء فیصد
فاسفورس	4ء فیصد
فولاد	4ء2 فیصد

ٹماٹر کے ٹوٹکے

❖ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ جائیں تو ٹھنڈے پانی میں ٹماٹر ڈال دیں۔ پانچ منٹ بعد ان کے قتلے کاٹ کر آنکھوں کے نیچے رکھیں۔ دس منٹ بعد اتار کر منہ دھولیں۔ چند روز میں سیاہ حلقے دور ہو جائیں گے۔

❖ صبح نہار منہ ایک درمیانہ سائز کا پکا ہوا ٹماٹر کھانے سے جسمانی صحت بہتر ہوتی ہے۔ آپ کو گردے کی تکلیف نہیں تو ضرور ایک ٹماٹر کھائیے۔ اس سے زیادہ نہیں۔ دبلی پتلی خواتین یہ ٹوٹکا آزما سکتی ہیں۔

❖ نئے پرانے زخم ہوں تو تھوڑے سے نیم کے پتے پانی میں پکا کر زخم اس سے صاف کریں۔ سوکھنے پر تازہ ٹماٹر کا رس لگائیں۔ دن میں دو تین بار یہ عمل دوہرائیں انشاء اللہ زخم جلد ٹھیک ہو جائیں گے۔



جاپانی پھل

ڈاکٹر وزیر حسین شاہ

خوش ذائقہ پرسی من (Persimmon) جسے ہمارے ہاں میں جاپانی پھل کہا جاتا ہے' اس کا آبائی وطن چین اور جاپان مانا گیا ہے' تاہم یہ پھل مشرق بعید کے دوسرے ممالک میں بھی پیدا ہوتا ہے۔ جزیرہ نما کوریا میں اس کے خود رو پودے کھیتوں کے درمیان' سڑکوں کے کنارے اور پہاڑیوں پر بڑی تعداد میں پائے جاتے ہیں۔ اب پاکستان میں بھی اس کی کاشت شروع ہو چکی ہے۔ یہ پھل اپنی منفرد خصوصیات کی وجہ سے مختصر عرصے میں خاصی مقبولیت حاصل کر گیا ہے۔

پرسی من پودوں کے ایبی نیسی (Ebenaceae) خاندان سے تعلق رکھتا ہے۔ اس خاندان میں سات انواع (Genra) اور لگ بھگ 320 اقسام (Species) پائی جاتی ہیں۔ ان میں سے املوک (Diospyros Lotus) اور جاپانی پھل (Diospyros Kaki) پاکستان میں جانے پہچانے ہیں۔ املوک تو عرصہ دراز سے اس خطے میں موجود ہے اور شمالی پہاڑی علاقوں میں خاصی مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کا پھل خشک حالت میں زیر استعمال ہے' تاہم جاپانی پھل ماضی قریب میں یہاں متعارف ہوا ہے۔

درمیانی زرخیزی والی زمین اور معتدل آب و ہوا جاپانی پھل کی افزائش کے لیے نہایت موزوں ہیں۔ اس کا درخت جھاڑی نما اور 20 سے 25 فٹ تک بلند ہوتا ہے۔ وسط نومبر تک اس کے پتے جھڑ جاتے ہیں اور جنوری کے آخری تک ٹنڈ منڈ رہتا ہے۔ اس کے بعد پتے نکلتے ہیں اور مارچ میں پھول آنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اکتوبر تک پھل قابل برداشت ہو جاتا ہے۔ اس کا پھل درخت پر نہیں پکتا بلکہ جونہی اس کا رنگ زردی مائل ہو جائے اسے برداشت کر کے' پکنے کے لیے کاغذ یا پولی تھین میں علیحدہ علیحدہ لپیٹ کر کریٹوں میں رکھتے ہیں یا ان کے اندر کاغذ وغیرہ لگا کر پیک کر دیتے ہیں۔ اسے کاغذ کے بجائے پولی تھین میں لپیٹ کر پیک کرنا

زیادہ سودمند رہتا ہے۔

جب تک جاپانی پھل اچھی طرح پک کر تیار نہیں ہو جاتا' اس کا ذائقہ کسیلا رہتا ہے۔ اس حالت میں اگر استعمال کیا جائے تو یہ اپنے کسیلے پن کی وجہ سے زبان اور گلے کو خشک کر دیتا ہے' تاہم پوری طرح پکا ہوا پھل نرم' خوش ذائقہ اور بہت میٹھا ہوتا ہے۔ اس مرحلے پر اس میں 14 سے 18 فیصد تک چینی موجود ہوتی ہے۔ یہ پھل پرندوں کی مرغوب غذا ہے اور وہ خاصا نقصان کرتے ہیں' لہٰذا اسے پرندوں سے بچانے کیلئے بڑی مستعدی سے کام لینا پڑتا ہے۔

پودے لگانے کا طریقہ

پاکستان میں وادی پشاور اور آس پاس کی پہاڑیوں میں جاپانی پھل کی کاشت بہت کامیاب رہی ہے۔ اس کے لیے ایسی زمین موزوں ہے جس کی پی ایچ چھ ہو۔ عموماً اس کی کاشت بیج سے ہوتی ہے' تاہم اچھی کوالٹی کی اقسام پیوند کاری سے تیار کی جاتی ہیں۔ باغ میں پودے سے پودے کا فاصلہ 20 سے 25 فٹ رکھا جاتا ہے۔ پودے لگاتے وقت پانچ کلو گوبر کی کھاد' پانچ کلو ہڈی کا چورا اور پچاس گرام سپر فاسفیٹ ملا کر ہر گڑھے مین اس طرح ڈالیں کہ پودے کی جڑ براہ راست کھاد کو نہ چھوئے۔ جب پودے بار آور ہوں' سو گرام سپر فاسفیٹ اور پچاس گرام پوٹاشیم سلفیٹ فی پودا تنے کے اردگرد اس طرح پھیلا دی جائیں کہ تنے کے ساتھ نہ لگیں اور زمین میں اچھی طرح مل جائیں۔ جس علاقے میں پانی کی سطح بلند ہو' سردی کے موسم میں زمین کھود کر پودے کی جڑوں کو ننگا کر کے چند روز کے لیے دھوپ لگوائی جائے اور کھاد ڈالنے کے بعد انہیں مٹی سے ڈھانپ دیا جائے۔ پھول آنے تک ہر ہفتے پانی دیا جائے' تاہم پھول لگنے پر کچھ وقت کے لیے پانی بند کر دیا جائے اور جونہی پھل بننا شروع ہو' یعنی تقریباً اڑھائی ہفتے بعد' پانی لگایا جائے۔ بعد میں پھل پکنے اور موسمی حالات پیش نگاہ رکھتے ہوئے ہر دس سے پندرہ روز بعد پانی دیا جائے۔ نومبر' دسمبر میں پھل کی برداشت کے بعد فروری تک پودوں کو پانی کی ضرورت نہیں ہوتی۔

اچھی فصل حاصل کرنے کے لیے نہایت اہم مرحلہ ''پرسی من'' کے درخت کی چھنگائی اور چھدرائی کا ہے۔ اس پودے کو عموماً کم اونچائی اور مخروطی شکل میں تیار کیا جاتا ہے۔ مردہ اور گنجان شاخوں کی چھنگائی کے علاوہ گذشتہ سال کی بڑھوتری والی شاخوں کی چھنگائی اور چھدرائی بھی ضروری ہے۔ پچھلے سال بار آور ہونے والی شاخوں کو کم از کم آدھا کاٹنا ضروری ہے۔ چونکہ

پھل کی فصل ایک سال بہت اچھی ہوتی ہے اور دوسرے سال بہت کم' لہٰذا اس مسئلے سے احسن طریقے سے عہدہ برا ہونے کے لیے چھنگائی اور چھدرائی کا عمل از حد اہم ہے۔ اس عمل سے پودا ہر سال مناسب پھل دیتا ہے۔ خاص طور سے جس برس فصل معمول سے زیادہ اچھی ہو' آنے والی سردیوں میں چھنگائی اور چھدرائی ازحد ضروری ہو جاتی ہے۔ بصورت دیگر آنے والے سال پھل بہت کم آئے گا۔ اگر کسی سال پھل معمول سے بہت زیادہ آئے تو پھل کی بھی چھدرائی کرنی چاہیے۔ اس سے پھل کی کوالٹی بہتر ہو جائے گی بلکہ آنے والے سال میں بھی فصل اچھی ہو گی۔

تیار جاپانی پھل میں پائے جانے والے اجزاء

پانی	80 فیصد
لحمیات	1.8 فیصد
روغنیات	0.3 فیصد
نشاستہ دار مادہ	18 فیصد
نمکیات	0.6 فیصد
کیلشیم	20 سے 40 فی سوگرام
فاسفورس	15 سے 17 ملی گرام فی سوگرام
حیاتین (الف)	2604 مائیکروگرام فی سوگرام
حیاتین (ج)	20 سے 22 ملی گرام فی سوگرام
حرارے	70 سے 80 حرارے فی سوگرام
تایامین	0.3 ملی گرام فی سوگرام
نیاسین	0.1 ملی گرام فی سوگرام
رائبوفلیون	0.2 ملی گرام فی سوگرام
شکر	14 سے 18 فیصد

پیوندی پودے پانچ سال کی عمر میں پھل دینا شروع کر دیتے ہیں۔ اکتوبر میں پھل برداشت کے لیے تیار ہو جاتا ہے اور برداشت دسمبر تک جاری رہتی ہے۔ اس امر کا خیال رہے کہ جونہی پھل کا رنگ نارنجی مائل ہو جائے اسے برداشت کر لینا چاہیے کریٹوں میں پیک

ے ہوئے پھل کا رنگ جب سرخی مائل یا ٹماٹر جیسا یا نرم ہو جائے تو اسے فروخت کے لیے بھیج دیا جائے۔

جاپانی پھل میں ایک کیمیائی مادہ ٹینن (Tannin) ہوتا ہے جس کی وجہ سے اس میں کسیلا پن پایا جاتا ہے۔ اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے پھل کو چونے کے پانی (Limewater) میں ڈبو دیتے ہیں جس سے تحلیل ہو کر یہ مادہ نکل جاتا ہے یا پھل کو ایتھلین گیس سے گزار کر اس کی کوالٹی بہتر بنائی جاتی ہے۔ یہ طریقہ جاپان میں مروج ہے۔

تیار ''پرسی من'' 5 سے 8 سینٹی میٹر قطر کا اور کم وبیش ٹماٹر کی شکل کا پھل ہے۔ اس کا رنگ زردی مائل یا سرخ ٹماٹر جیسا ہوتا ہے۔ پکا ہوا پھل نرم' ریشے کے بغیر اور منہ میں گھل جانے کی خاصیت رکھتا ہے اور غذائیت کے لحاظ سے یہ کسی دوسرے پھل سے کم تر نہیں۔

طبی خواص

اچھی خوراک مہیا کرنے کے علاوہ یہ پھل پیٹ کے کیڑے تلف کرتا اور بخار توڑتا ہے' تاہم طبی لحاظ سے یہ قابض ہے۔ اس میں شامل لیس دار مادہ جوڑوں کے درد میں بہت مفید ہے۔

جاپانی پھل سے جیم بنائیے

اس پھل سے اچھی کوالٹی کا جیم بھی تیار کیا جا سکتا ہے۔ نسخہ یہ ہے: پکا ہوا پھل ایک کلو' چینی 3 پاؤ' نمک 2 گرام۔

پکے ہوئے پھل کو برابر برابر چار حصوں میں کاٹ لیجیے۔ چینی اور نمک اس میں شامل کر کے آدھ گھنٹے کے لیے رکھ چھوڑیے۔ اب اسے خوب پکائیے اور پکانے کے دوران چمچ سے مسلسل ہلاتے رہیے۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد پہلے سے صاف شدہ کھلے منہ والے جار میں بھر کر ڈھکنا لگا دیجیے۔

☆......☆

ڈاکٹر اعجاز حسن قریشی اور الطاف حسن قریشی 1976ء میں بھٹو شاہی سے قلمی اختلاف کرنے کی سزا بھگت رہے تھے۔ ڈاکٹر اعجاز صاحب جاپانی پھل کے حوالے سے ان دنوں کا اپنا ایک تجربہ یوں بیان کرتے ہیں:

''یہ غالباً نومبر کی بات ہے۔ بھٹو حکومت کے قائم کردہ خصوصی ٹریبونل نے ہم دونوں بھائیوں کو ایک ایک سال قید بامشقت کی سزا سنائی تھی۔ ہمیں جیل میں سی کلاس دی گئی تھی اور ہم

فرش پر سوتے تھے۔ اس سے میرے مونڈھے کے پچھلے پٹھوں میں درد رہنے لگا تھا۔ جیل ڈاکٹر نے مجھے اسپرین' ڈسپرین وغیرہ دافع درد گولیاں دیں مگر ان سے کوئی افاقہ نہ ہوا اور تکلیف کی شدت برقرار رہی۔ انہی دنوں الطاف صاحب کی اہلیہ ملاقات کے لیے آئیں تو کچھ جاپانی پھل بھی ساتھ لائیں۔ الطاف صاحب ٹانگ کی شدید تکلیف کے باعث میو ہسپتال چلے گئے تھے جہاں ڈاکٹر افتخار صاحب نے انہیں باقاعدہ داخل کر لیا تھا۔ بھابی کے لائے ہوئے جاپانی پھل کچھ زردی مائل تھے۔ ویسے بھی مجھے اس پھل سے کچھ رغبت نہ تھی' لہٰذا وہ الماری میں پڑے رہے۔ ایک دو روز بعد رات کو مجھے بھوک سی محسوس ہوئی۔ اس وقت اور کچھ نہ ملا تو میں نے الماری سے دو تین جاپانی پھل نکال کر کھا لیے جو پڑے پڑے لال اور میٹھے خوش ذائقہ ہو گئے تھے۔ اگلی صبح میں سو کر اٹھا تو پٹھوں کا درد حیرت انگیز طور پر دور ہو چکا تھا۔ جیل ڈاکٹر آئے تو انہوں نے بتایا کہ اس پھل میں کچھ ایسے اجزا پائے جاتے ہیں جو درد رفع کرنے کی خاصیت رکھتے ہیں۔ اس کے بعد میں جاپانی پھل رغبت سے کھانے لگا اور اسے بے حد مفید اور صحت بخش پایا۔''



جامن

حافظ افروغ حسن

جامن کا درخت قد میں تیس سے چالیس فٹ تک اور بعض اوقات اس سے بھی اونچا ہوتا ہے۔ نباتاتی حیثیت سے اس کا شمار امرود اور لونگ میں ہوتا ہے۔

جامن کے پودے گرم مرطوب آب و ہوا پسند کرتے ہیں۔ پہاڑی علاقے میں یہ پرورش نہیں پا سکتے۔ میدانی علاقوں میں جہاں شیشم' کیکر' بیر اور آم کے درخت اچھی طرح نشوونما پا سکتے ہیں وہاں جامن کے پودے بھی بہت اچھا پھل دیتے ہیں۔ اس کی لکڑی کو پانی نقصان نہیں پہنچا سکتا اس لیے اس سے کشتیوں کے پیندے اور کنویں کے چکے تیار کیے جاتے تھے۔ اس کے پتوں پر ریشم کے کیڑے بھی پالے جا سکتے ہیں۔

اس کے درخت پر سال میں دو دفعہ پھول آتے ہیں۔ ایک مرتبہ اگست کے مہینے میں' مگر ان سے پھل تیار نہیں ہوتے' دوسری بار نومبر اور دسمبر میں اور انہی پھولوں سے پھل بنتے ہیں جو اگست اور ستمبر میں پک کر تیار ہو جاتے ہیں۔ اس کا پھل سیاہی مائل اودے رنگ کا ہوتا ہے۔ جسامت کے لحاظ سے ہمارے ملک میں دو قسم کا جامن پایا جاتا ہے (1) جنگلی قسم کا پھل چھوٹا' گودا کم گٹھلی بڑی مگر لذیذ اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ (2) جامن رائے کا گودا زیادہ گٹھلی چھوٹی مگر ذائقے میں ترش ہوتا ہے۔ یہ دونوں قسمیں تجارتی لحاظ سے نفع آور ہیں۔

جامن ایک لذیذ پھل ہے۔ اگر اس پر نمک چھڑک لیا جائے تو اس کی لذت اور افادیت میں بے پناہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ ایک وقت میں نمک لگا کر آدھ پاؤ تک جامن کھائے جائیں۔ کھانا کھانے کے بعد ان کا استعمال مفید ہے۔

ٹینک ایسڈ اور وٹامن سی جامن کے خاص اجزا ہیں۔ اس کا مزاج سرد خشک ہے' اس لیے گرم مزاج والوں کے لیے بے حد مفید ہے یہ دیر سے ہضم ہوتا ہے اور پیٹ میں نفخ اور گرانی پیدا کرتا ہے' لیکن اگر اسے نمک اور سیاہ مرچ کے سفوف کے ساتھ استعمال کیا جائے تو اس کے

اس مضر پہلو کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

جامن کے فوائد:

1- معدے اور جگر کی تقویت کے لئے جامن سے بڑھ کر اور کوئی پھل موثر نہیں۔ یہ کھانا ہضم کرتا ہے' بھوک بڑھاتا ہے اور جسم سے غیر ضروری حرارت خارج کرتا ہے۔

2- یہ مصفیٔ خون ہے۔ اس لیے اس کے مسلسل استعمال سے جسم پر نکلے ہوئے پھوڑے پھنسیاں ختم ہو جاتی ہیں' جسم کی لاغری دور ہوتی ہے اور چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے۔

3- چونکہ یہ وٹامن کا خزانہ ہے' اس کے کھانے سے دانتوں اور مسوڑھوں کی خرابیاں دور ہو جاتی ہیں۔ اور ان میں مضبوطی پیدا ہوتی ہے۔

4- پکے ہوئے جامن کھانے سے گردے اور مثانے کی پتھریاں ریزہ ریزہ ہو کر پیشاب کے راستے خارج ہو جاتی ہیں۔ ویسے بھی یہ پیشاب آور ہے۔ مثانہ صاف رکھنا اس کی اہم خصوصیت ہے۔

5- استعمال کرتے رہنے سے دمے کا زور کم ہو جاتا ہے اور پرانی سے پرانی کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔

جامن کا سرکہ معدے کی اصلاح یا ہاضمے کی تقویت اور بھوک بڑھانے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ برسات کے موسم میں اس کا استعمال بہت سی بیماریوں سے بچانے کا موجب بنتا ہے۔

نفع بخش منجن:

جامن کے درخت کی چھال جلانے سے جو سفوف حاصل ہو' اسے بطور منجن دانتوں پر استعمال کیجئے' یہ دانتوں کی صفائی اور تقویت اور بیماریوں سے ان کی حفاظت کے سلسلے میں بہت مفید ہے۔

حلق کی سوزش کا موثر علاج

جامن کے درخت کی باریک باریک کونپلیں لے کر انہیں پانی میں ابال لیا جائے' اس پانی سے غرارے کیے جائیں۔ حلق کی سوزش کی تکلیف میں یہ تدبیر موجب تسکین ثابت ہوتی ہے۔

گنجے پن کا علاج

جامنوں کو کچل کر لیپ سا بنا لیا جائے اور اسے سر کے اس حصے پر مل دیا جائے جہاں

گنج ہو۔ انشاء اللہ کچھ عرصہ اس طرح عمل کرنے سے گنجہ پن ختم ہو جائے گا۔

اطبا کہتے ہیں کہ جامن کی گٹھلیاں بھون کر پیس لی جائیں اور یہ سفوف دو رتی روزانہ پانی کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ نہایت مفید ہے۔



چائے

حکیم وحید سلیمانی

جاپان میں یہ واقعہ زبان زدعام ہے کہ پانچویں صدی عیسوی کے وسط میں ایک ممتاز بدھ راہب ہر وقت گیان دھیان میں مصروف رہتا تھا۔ اس کا نام کیمپفر تھا۔ اس نے ہر طرح کا آرام اپنے اوپر حرام کر لیا تھا۔ کم کھانا' کم بولنا اور کم سونا۔ وہ مسلسل کئی کئی راتیں جاگ کر گزارتا تھا' مگر ایک دفعہ وہ فطری نیند کے ہاتھوں ایسا مجبور ہوا کہ نفس کشی کا ماہر ہونے کے باوجود' وہ نیند پر قابو نہ پا سکا اور خود بخود اس کی پلکیں بند ہوتی چلی گئیں۔ جب آنکھ کھلی تو اپنے نفس کی اس عیاشی پر بہت جھنجھلایا اور اسے سزا دینے کے لیے اپنی دونوں پلکیں اکھاڑ کر زمین پر پھینک دیں۔ پلکوں کا زمین پر پھینکنا تھا کہ وہاں ایک پودا پھوٹ پڑا۔ بدھ راہب نے اس کے پتے توڑے اور چبانے کے لیے منہ میں رکھ لیے۔ اس کی حیرانی کی انتہا نہ رہی جب اسے ان کے چباتے ہی اپنے جسم میں ایک نئی قسم کی توانائی محسوس ہوئی اور ''نیند بی بی'' اس سے کوسوں دور چلی گئی۔ بعد میں اس بدھ راہب نے نیند بھگانے کا یہ نسخہ اپنے شاگردوں کو بھی بتا دیا۔

آج سے دو سو سال قبل لکھی جانے والی معروف طبی کتاب مخزن الادویہ' میں پرانی عربی کتب سے حکیم مرزا قاضی کے حوالے سے ایک واقعہ درج ہے کہ زمانہ قدیم میں چین کا ایک شہنشاہ اپنے ایک مصاحب سے ناراض ہو گیا اور اسے دیس نکالا دے دیا۔ وہ غریب مدتوں جنگلوں' ویرانوں اور پہاڑوں میں دربدر ٹھوکریں کھاتا رہا۔ کھانے پینے کی کوئی چیز اس کے پاس باقی نہ رہی۔ ایک دن بھوک پیاس سے نڈھال ہو کر وہ ایک پہاڑی کے دامن میں ہمت ہار کر گر گیا۔ کچھ دیر بعد ہوش آئی تو بھوک نے پھر تڑپا کر رکھ دیا۔ پیٹ کی آگ بجھانے کے لیے وہاں پر اُگی ہوئی ایک گھاس کے پتے توڑ توڑ کر کھانا شروع کر دیئے' مگر اس کی خوشی کی انتہا نہ رہی جب اس نے محسوس کیا کہ صرف اسکی بھوک کی تسکین ہی نہیں ہوئی بلکہ اس کے جسم میں نئی قوت بھی آ گئی ہے۔ کئی روز تک وہ دامن کوہ میں مقیم رہا اور اس گھاس کو بطور غذا استعمال کرتا

رہا۔ جس سے اس کی صحت قابل رشک ہو گئی۔ وہ وہاں سے شہر لوٹ آیا اور بادشاہ کے مصاحبین سے اس عجیب و غریب گھاس کا ذکر کیا جو اس کی حیات نو کا سبب بنی۔ مصاحبین سے یہ بات بادشاہ تک پہنچی۔ اس معتوب درباری کو طلب کیا گیا اور بادشاہ اس کی قابل رشک صحت دیکھ کر حیران رہ گیا۔ شاہی طبیبوں کو اس کے ساتھ بھیجا گیا اور پہاڑوں سے وہ گھاس منگوا کر تجربہ کیا گیا تو وہی فوائد ظاہر ہوئے جو اس مصاحب نے بیان کئے تھے۔ چنانچہ اس وقت سے اس گھاس' یعنی چائے کا استعمال شروع ہو گیا۔ عرصہ دراز تک وہ بطور ٹانک شاہی خاندان اور امرائے حکومت تک محدود رہی۔ پھر عام لوگ بھی اسے استعمال کرنے لگے اور آہستہ آہستہ چین کے لوگوں کا قومی مشروب بن گئی۔

چائے کا پودا چین سے دوسرے تمام ملکوں میں مسلمان سیاحوں کے ذریعے پہنچا۔ ایک مسلمان سیاح سلیمانی سیرانی' جس نے ابو زید سیرانی کے ساتھ کئی مرتبہ چین کا سفر کیا تھا اپنی تالیف سلسلۃ التاریخ (مطبوعہ 851ء) میں لکھا ہے: ''چین میں ایک قسم کی گھاس پائی جاتی ہے۔ جسے وہاں کے لوگ جوش دے کر پیتے ہیں اور تمام شہروں میں بڑے وسیع پیمانے پر وہ گھاس بکتی ہے اس سے چینی حکومت کو بڑی آمدنی ہوتی ہے۔ وہاں کے لوگ اس گھاس کو ساخ (چاہ) کہتے ہیں۔ اس میں قدرے تلخی پائی جاتی ہے۔ اسے کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر پیتے ہیں اور بہت ہی مفید اور مقوی ٹانک سمجھتے ہیں جس کا کوئی دوسرا مشروب مقابلہ نہیں کر سکتا''۔ ساخ دراصل چائے ہی کا بگڑا ہوا نام ہے کیونکہ عرب ''چ'' کا تلفظ ادا نہیں کر سکتے اسی لیے ''چاہ'' سے ساخ بن گیا۔ سلیمانی سیرانی مزید لکھتا ہے کہ چین کے سرکاری خزانوں میں آمدنی کے تین ذریعے تھے۔ عرب تاجروں سے وصول کیا جانے والا ٹیکس' نمک اور یہ گھاس۔ چین کے سرکاری گزٹ میں اس کا تذکرہ موجود ہے کہ 793ء میں چائے بطور ٹیکس سرکاری خزانوں میں جمع کرائی جاتی تھی۔ صدیوں تک چائے بہت مہنگے داموں بکتی رہی۔ تبت کے تاجروں کے پاس جب کوئی چائے کا گاہک آتا تھا تو سوائے کستوری کے کسی اور چیز سے اس کا تبادلہ نہیں کرتے تھے۔ وہ اسے شراب کی مضرت دور کرنے کے لیے استعمال میں لاتے تھے۔

جاپان میں اس کا باقاعدہ استعمال پندرھویں صدی عیسوی میں شروع ہوا۔ روس میں پہلی بار چائے 1638ء میں وسطی منگولیا میں مقیم روسی سفیر ستارکوف کے ذریعہ ماسکو پہنچی۔ منگولیا کے حکمران التین خاں نے زار روس کو بطور تحفہ چائے کے دو سو پیکٹ ارسال کیے۔ ستارکوف اسے بیکار چیز سمجھتا تھا اور بادلِ نخواستہ اسے ماسکو لے گیا تھا' لیکن زارِ روس اور اس کے

چائے

حکیم وحید سلیمانی

جاپان میں یہ واقعہ زبان زدعام ہے کہ پانچویں صدی عیسوی کے وسط میں ایک ممتاز بدھ راہب ہر وقت گیان دھیان میں مصروف رہتا تھا۔ اس کا نام کیمپفر تھا۔ اس نے ہر طرح کا آرام اپنے اوپر حرام کرلیا تھا۔ کم کھانا، کم بولنا اور کم سونا۔ وہ مسلسل کئی کئی راتیں جاگ کر گزارتا تھا، مگر ایک دفعہ وہ فطری نیند کے ہاتھوں ایسا مجبور ہوا کہ نفس کشی کا ماہر ہونے کے باوجود وہ نیند پر قابو نہ پا سکا اور خودبخود اس کی پلکیں بند ہوتی چلی گئیں۔ جب آنکھ کھلی تو اپنے نفس کی اس عیاشی پر بہت جھنجھلایا اور اسے سزا دینے کے لیے اپنی دونوں پلکیں اکھاڑ کر زمین پر پھینک دیں۔ پلکوں کا زمین پر پھینکنا تھا کہ وہاں ایک پودا پھوٹ پڑا۔ بدھ راہب نے اس کے پتے توڑے اور چبانے کے لیے منہ میں رکھ لیے۔ اس کی حیرانی کی انتہا نہ رہی جب اسے ان کے چباتے ہی اپنے جسم میں ایک نئی قسم کی توانائی محسوس ہوئی اور ''نیند بی بی'' اس سے کوسوں دور چلی گئی۔ بعد میں اس بدھ راہب نے نیند بھگانے کا یہ نسخہ اپنے شاگردوں کو بھی بتا دیا۔

آج سے دو سو سال قبل لکھی جانے والی معروف طبی کتاب مخزن الادویہ میں پرانی عربی کتب سے حکیم مرزا قاضی کے حوالے سے ایک واقعہ درج ہے کہ زمانۂ قدیم میں چین کا ایک شہنشاہ اپنے ایک مصاحب سے ناراض ہوگیا اور اسے دیس نکالا دے دیا۔ وہ غریب مدتوں جنگلوں، ویرانوں اور پہاڑوں میں دربدر ٹھوکریں کھاتا رہا۔ کھانے پینے کی کوئی چیز اس کے پاس باقی نہ رہی۔ ایک دن بھوک پیاس سے نڈھال ہوکر وہ ایک پہاڑی کے دامن میں ہمت ہار کر گر گیا۔ کچھ دیر بعد ہوش آئی تو بھوک نے پھر تڑپا کر رکھ دیا۔ پیٹ کی آگ بجھانے کے لیے وہاں پر اُگی ہوئی ایک گھاس کے پتے توڑ توڑ کر کھانا شروع کر دیئے، مگر اس کی خوشی کی انتہا نہ رہی جب اس نے محسوس کیا کہ صرف اسکی بھوک کی تسکین ہی نہیں ہوئی بلکہ اس کے جسم میں نئی قوت بھی آ گئی ہے۔ کئی روز تک وہ دامن کوہ میں مقیم رہا اور اس گھاس کو بطور غذا استعمال کرتا

رہا۔ جس سے اس کی صحت قابل رشک ہوگئی۔ وہ وہاں سے شہر لوٹ آیا اور بادشاہ کے مصاحبین نے اس عجیب وغریب گھاس کا ذکر کیا جو اس کی حیات نو کا سبب بنی۔ مصاحبین سے یہ بات بادشاہ تک پہنچی۔ اس معتوب درباری کو طلب کیا گیا اور بادشاہ اس کی قابل رشک صحت دیکھ کر حیران رہ گیا۔ شاہی طبیبوں کو اس کے ساتھ بھیجا گیا اور پہاڑوں سے وہ گھاس منگوا کر تجربہ کیا گیا تو وہی فوائد ظاہر ہوئے جو اس مصاحب نے بیان کئے تھے۔ چنانچہ اس وقت سے اس گھاس، یعنی چائے کا استعمال شروع ہو گیا۔ عرصہ دراز تک وہ بطور ٹانک شاہی خاندان اور امرائے حکومت تک محدود رہی۔ پھر عام لوگ بھی اسے استعمال کرنے لگے اور آہستہ آہستہ چین کے لوگوں کا قومی مشروب بن گئی۔

چائے کا پودا چین سے دوسرے تمام ملکوں میں مسلمان سیاحوں کے ذریعے پہنچا۔ ایک مسلمان سیاح سلیمانی سیرانی، جس نے ابو زید سیرانی کے ساتھ کئی مرتبہ چین کا سفر کیا تھا اپنی تالیف سلسلتہ التاریخ (مطبوعہ 851ء) میں لکھا ہے: ''چین میں ایک قسم کی گھاس پائی جاتی ہے۔ جسے وہاں کے لوگ جوش دے کر پیتے ہیں اور تمام شہروں میں بڑے وسیع پیمانے پر وہ گھاس بکتی ہے اس سے چینی حکومت کو بڑی آمدنی ہوتی ہے۔ وہاں کے لوگ اس گھاس کو ساخ (چاہ) کہتے ہیں۔ اس میں قدرے تلخی پائی جاتی ہے۔ اسے کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر پیتے ہیں اور بہت ہی مفید اور مقوی ٹانک سمجھتے ہیں جس کا کوئی دوسرا مشروب مقابلہ نہیں کرسکتا''۔ ساخ دراصل چائے ہی کا بگڑا ہوا نام ہے کیونکہ عرب ''چ'' کا تلفظ ادا نہیں کرسکتے اسی لیے ''چاہ'' سے ساخ بن گیا۔ سلیمانی سیرانی مزید لکھتا ہے کہ چین کے سرکاری خزانوں میں آمدنی کے تین ذریعے تھے۔ عرب تاجروں سے وصول کیا جانے والا ٹیکس، نمک اور یہ گھاس۔ چین کے سرکاری گزٹ میں اس کا تذکرہ موجود ہے کہ 793ء میں چائے بطور ٹیکس سرکاری خزانوں میں جمع کرائی جاتی تھی۔ صدیوں تک چائے بہت مہنگے داموں بکتی رہی۔ تبت کے تاجروں کے پاس جب کوئی چائے کا گاہک آتا تھا تو سوائے کستوری کے کسی اور چیز سے اس کا تبادلہ نہیں کرتے تھے۔ وہ اسے شراب کی مضرت دور کرنے کے لیے استعمال میں لاتے تھے۔

جاپان میں اس کا باقاعدہ استعمال پندرھویں صدی عیسوی میں شروع ہوا۔ روس میں پہلی بار چائے 1638ء میں وسطی منگولیا میں مقیم روسی سفیر ستارکوف کے ذریعہ ماسکو پہنچی۔ منگولیا کے حکمران التین خاں نے زار روس کو بطور تحفہ چائے کے دو سو پیکٹ ارسال کیے۔ ستارکوف اسے بیکار چیز سمجھتا تھا اور بادلِ نخواستہ اسے ماسکو لے گیا تھا، لیکن زارِ روس اور اس کے

مصاحبوں کو اتنی پسند آئی کہ اسے قومی مشروب کا درجہ دے دیا گیا۔

سولہویں صدی کے آخر میں اہلِ پرتگال اس گھاس کو یورپ لائے۔ 1635ء میں پہلی بار پیرس پہنچی اور جلد ہی اس نے وہاں کے حکمرانوں کے دل میں گھر کر لیا۔ حتیٰ کہ 1658ء میں شاہی باغات میں اس کی کاشت شروع کر دی گئی۔

سترھویں صدی میں ایک عیسائی مشنری جیوٹ ٹراگالٹ نے اپنے سفرنامے میں چائے کا تذکرہ کیا اور یہ بات تسلیم شدہ ہے کہ یورپ کو چائے چکھانے کا سہرا ولندیزی ایسٹ انڈیا کمپنی کے سر ہے۔ 1666ء میں لارڈ آرلنگٹن کے ذریعے براستہ ہالینڈ انگلستان پہنچی۔ اسی سال برطانوی پارلیمنٹ نے چائے کے متعلق ایک بل پاس کیا، جس کی رو سے تیار شدہ چائے کے ایک گیلن پر آٹھ پنس ٹیکس لگا دیا گیا۔ اہلِ یورپ جو اپنے آپ کو عقل و دانش کا سرچشمہ سمجھتے ہیں، مدتوں اس کے طریق استعمال کو نہ سمجھ سکے۔ وہ چائے کو پانی میں پکا کر اس کا عرق پھینک دیتے اور پتیاں چبا لیتے تھے۔ سالہا سال کے بعد انہیں اپنی اس حماقت کا احساس ہوا۔ ملکہ این کے زمانہ میں وہ اس کے تمام وزراء و امراء سب اس کی زلفِ گرہ گیر کے اسیر ہو گے اور پھر اس کی دلنواز خوشبو اور نظر نواز رنگت نے ہر چھوٹے بڑے کی توجہ اپنی طرف کھینچ لی اور پھر یہ بازار کی زینت بن گئی۔

جہاں تک برصغیر میں چائے کے تعارف کا تعلق ہے وہ انگریز بہادر کے ذریعہ ہوا، جو تجارت کی آڑ میں ہندوستان پر قابض ہو گئے۔ جہاں جہاں ان کے قدم پہنچے وہاں وہاں چائے بھی پہنچی۔ 1857ء میں جنگ آزادی کے بعد فرنگیوں نے جب پورے ملک پر قبضہ کر لیا تو چائے نے بھی اپنا تسلط جما لیا۔ انگریز تو 1947ء میں رخصت ہو گیا لیکن چائے کی گرفت اور بھی مضبوط ہو گئی۔ برصغیر والوں نے چائے نوشی میں یورپ اور چین کو بھی پیچھے چھوڑ دیا۔ اس کے بغیر اب نہ کوئی تقریب مکمل ہوتی ہے، نہ مہمان نوازی کے تقاضے پورے ہوتے ہیں۔

شروع شروع میں برصغیر اور خصوصاً پنجاب کے لوگوں نے چائے کی بے حد مخالفت کی، لیکن چائے کمپنیوں نے گاؤں گاؤں جا کر مفت چائے پلا کر اس کا ایسا چسکہ ڈالا کہ وہ غیر رسمی طور پر یہاں کا قومی مشروب بن کر رہ گئی۔ عام لوگوں کی تو بات ہی کیا، مولانا ابوالکلام آزاد جیسے عالم بھی اس کی تعریف میں رطب اللسان نظر آتے ہیں۔

مختلف نام:

اُردو، ترکی، چینی اور روسی میں چائے، فارسی میں چائے خطائی، پنجابی میں چاء سندھی

میں چانھ، پشتو میں ساؤ، عربی میں شائے، انگریزی میں ٹی (TEA) فرانسیسی میں تھائے اور لاطینی میں کوملیا تھیفرا (Commllia Thefera) کہتے ہیں۔

لفظ چائے، دراصل چینی زبان کا لفظ ہے، جو دو لفظوں سے مرکب ہے 'چا' اور 'ئے'۔ چاء اس مشروب کو کہتے ہیں جس میں یہ بوٹی ڈال کر گرم کر کے اس کا عرق نکالا جاتا ہے اور 'ئے' پتی کو کہتے ہیں، جو پینے کے لیے نہیں بلکہ پھینکنے کے لیے ہوتی ہے۔ لغوی معنوں میں سبز گھاس کو کہا جاتا ہے لیکن اصطلاحاً اس پودے کے لیے استعمال ہونے لگا جس سے ''چاء'' بنائی جاتی ہے۔ دنیا کی تقریباً ہر زبان میں اس کے لیے بولا جانے والا لفظ تھوڑی بہت تبدیلی کے ساتھ یا من وعن چینی زبان ہی سے اخذ کیا گیا ہے۔

مقام پیدائش:

چین، تبت، نیپال، سری لنکا، انڈونیشیا، برازیل، کینیا، ارجن ٹائن، زمبابوے، آسام اور بنگال۔

انگریز کا بنیا ذہن چین کی درآمدی تجارت کو برداشت نہ کر سکا۔ اس نے انیسویں صدی کے آخر میں چائے کے باغات اپنے مقبوضات میں لگانے شروع کیے اور 1926ء تک آسام اور بنگال کے 203200 مربع ایکڑ پر چائے کی کاشت کی گئی تھی۔

ماہیت:

چائے، ایک جھاڑی نما پودے کی پتیاں ہیں، جس کی اونچائی ایک گز یا اس سے کچھ زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا پودا بڑی حفاظت اور احتیاط کے ساتھ پرورش پاتا ہے۔ اس کے پودوں کو پہلے گملوں میں بویا جاتا ہے چھ ماہ بعد جب پنیری تیار ہو جاتی ہے تو بڑے بڑے قطعات زمین پر قطار اندر قطار بو دیا جاتا ہے۔ اس کی کاشت سطح سمندر سے پانچ ہزار فٹ بلند ایسی پہاڑی ڈھلوانوں پر کی جاتی ہے، جہاں بارش کی اوسط 60، 56 انچ سالانہ ہو۔ اس کی پتیاں مہندی یا انار کے پتوں جیسی ہوتی ہیں، جن کے کناروں پر چھوٹے چھوٹے دندانے ہوتے ہیں۔ شروع میں ان کا رنگ بھورا ہوتا ہے جو پختہ ہونے پر سبز ہو جاتا ہے۔ اس کا پھول سفید رنگ کا ہوتا ہے اور اتنا خوشبودار کہ میلوں تک اس کی مہک جاتی ہے۔ اس کے پتوں میں تلخی ہوتی ہے لیکن ابالنے سے زائل ہو جاتی ہے۔ چائے کی پتیاں تین سال بعد چننا شروع کی جاتی ہیں اور سال میں تین بار توڑی جاتی ہیں۔

چائے کی اقسام:

چائے کی ایک ہزار سے زیادہ اقسام ہیں۔ جن میں سے زیادہ تر خودرو ہیں' لیکن بلحاظ رنگت تین قسمیں زیادہ مشہور ہیں۔ سفید' سبز اور سیاہ۔ سب سے بہتر وہ سفید چائے ہے جو خوشبودار ہو اور جن کی پتیاں ادھ کھلی ہوں لیکن یہ قسم کمیاب ہے۔ اس کے بعد سبز چائے کا نمبر آتا ہے مگر اس میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ سب سے گھٹیا قسم سیاہ رنگت والی ہے جو ہمارے ہاں زیادہ تر استعمال کی جاتی ہے۔ آپ یہ سن کر حیران ہوں گے کہ اعلیٰ سے اعلیٰ اور گھٹیا سے گھٹیا چائے ایک ہی پودے سے تیار کی جاتی ہے۔ سبز چائے ان پتیوں پر مشتمل ہوتی ہے جنہیں تھوڑی دیر سکھا کر فوراً ہی اکٹھا کر لیا جاتا ہے۔ اس میں چائے کی تمام خصوصیات موجود رہتی ہیں۔ کالی چائے زیادہ دیر تک پڑے رہنے والے سوکھے پتوں سے تیار ہوتی ہے۔ زیادہ دیر تک پڑے رہنے سے ان کا قدرتی سبز رنگ سیاہی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

کالی چائے کے جن برانڈوں نے عالمی شہرت حاصل کی ہے ان میں ہائی سن' ہائی سن سکن' ینگ ہائی سن' ٹوانکی' امپیریل اور گن پاؤڈر شامل ہیں۔ بہت سے برانڈوں میں مختلف پھولوں اور پھلوں کی خوشبو شامل کر دی جاتی ہے۔ مثلاً گلاب' چنبیلی' زیتون' سنگترہ وغیرہ۔ بعض چائے کمپنیاں اپنی برانڈ کو کسی ایسے نشے کی پٹھ دے دیتی ہیں جس سے پینے والا اسی کا عادی بن جاتا ہے۔ بازاروں میں بکنے والی سبز چائے کا بیشتر حصہ عموماً مصنوعی طور پر رنگا جاتا ہے اور اس مقصد کے لیے جپسم' نیل اور ہلدی وغیرہ استعمال کی جاتی ہیں۔

عمدہ چائے کے بارے میں پرانی طبی کتب میں بے شمار واقعات ملتے ہیں۔ ایک واقعہ کچھ اس طرح سے ہے۔ ''خطا'' کے علاقہ میں کچھ لوگوں نے شکار کیا اور اس کا گوشت چائے کی پتیوں سے ڈھانپ کر رکھ دیا۔ چند گھنٹوں بعد جب اسے نکالا گیا تو سارا گوشت گل چکا تھا۔ چنانچہ اس سے یہ نتیجہ برآمد کیا گیا کہ عمدہ چائے کھانے کو' خصوصاً گوشت کو بہت جلد ہضم کر دیتی ہے۔

کیمیائی تجزیہ:

امریکہ میں کیمیا دانوں نے چائے کی اڑھائی ہزار کے مختلف برانڈوں کا تجزیہ کر کے جو رپورٹ دی ہے اس کے مطابق اس کے اجزاء کی تفصیل درج ذیل ہے:۔

	فیصد	اوسط فیصد
تھی این	1،88 تا 3،24	2،56
ٹے نین	13،04 تا 18،86	14،32
ناقابلِ حل پتیاں	47،12 تا 55،87	50،19
راکھ کی مقدار	5،05 تا 6،02	5،13
ست چائے	37،8 تا 40،35	37،84
نمی	5،83 تا 6،35	5،38

تھی این کیفین سے ملتا جلتا ایک مرکب ہے' جسے 1838ء میں دریافت کیا گیا تھا۔ کیفین کافی میں ہوتی ہے اور تھی این چائے میں۔ جس طرح کیفین کی وجہ سے کافی نے مقبولیت حاصل کی اسی طرح تھی این چائے کو مقبول بنانے کا سبب بنی۔ اس کی موجودگی اعصابی تھکن کو دور کرنے کا کام کرتی ہے۔ ٹے نین چائے کا انتہائی ضرررساں جزو ہے۔ جس کی وجہ سے عادی چائے نوش دائمی قبض' خشکی' بے خوابی اور زخم معدہ کے درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ چائے کی پتی کو جتنا زیادہ جوش دیا جائے ٹے نین اتنی ہی زیادہ مقدار میں نکل کر نقصان پہنچاتا ہے۔ ان کے علاوہ ایک اور مرکب زینتھین بھی موجود ہوتا ہے جو معدہ میں فساد برپا کرنے کا سبب بنتا ہے۔

طبیعت:

دوسرے درجہ میں گرم خشک ہے۔ اسی لئے گرم مزاج لوگوں کو نقصان دیتی ہے۔

مصلح:

دودھ اور بالائی گرم مزاجوں کے لیے۔

دارچینی' سونٹھ' لونگ اور بادیان خطائی سرد مزاجوں کے لیے۔

چائے تیار کرنے کا طریقہ:

چائے کے شائقین نے بڑے بڑے مشکل طریقے لکھے ہیں۔ چین کے مشہور ادیب لن یوتانگ نے اپنی تالیف ''جینے کی اہمیت'' میں یہاں تک لکھا ہے کہ پینے والا خود ہی اپنے لیے چائے بنائے اور ایک وقت میں ایک برتن میں دو سے زائد کپ نہ بنائے جائیں' لیکن اس مصروف دور میں ہر شخص تو اس شغل چائے نوشی کے لیے وقت نہیں نکال سکتا۔ اس لیے ایک ایسی

ترکیب درج کی جارہی ہے جس پر ہر شخص عمل کرسکتا ہے۔

چائے کی پتی کا ایک چمچ چائے دانی میں ڈالیں اور ایک دفعہ جوش دیا ہوا' کھولتا ہوا پانی جو چار پیالی کے لگ بھگ ہو اس میں ڈال کر چائے دانی کو سرپوش سے بند کر کے ٹی کوزی سے ڈھانپ دیں یا کوئی موٹا کپڑا لپیٹ دیں۔ پانچ منٹ بعد مناسب مقدار میں دودھ اور چینی شامل کر کے نوش فرمائیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ پتی کو جوش نہ دیا جائے' یہ نقصان دہ ہے۔ دودھ اور بالائی کا زیادہ استعمال کیا جائے' یہ مضر اثرات کی اصلاح کرتی ہے۔

چائے کے فوائد:

طبیعت میں فرحت و انبساط پیدا کرتی ہے۔ مقوی اعصاب ہے۔ پیاس کو بجھاتی ہے۔ دردسر کو دور کرتی ہے۔ پسینہ آور ہے' اس لیے بخار کو بھی اتارتی ہے۔ مصفی خون ہے۔ جسم اور رخساروں کی رنگت نکھارتی ہے۔ ریاح اور ورموں کو تحلیل کرتی ہے۔ چائے کی پتی کو گرم کر کے سخت پھوڑوں پر باندھیں تو انہیں نرم کرتی اور پھوڑتی ہے۔ بواسیر کا درد رفع کرتی ہے۔ کھانا کھانے کے بعد استعمال کرنا اکثر حالتوں میں ہاضم اثر رکھتی ہے۔ ایسی خواتین جنہیں ایام کی بندش ہو مفید ہے۔ اعصاب رحم کو تحریک دے کر اس شکایت کا ازالہ کرتی ہے۔ زکام کے مریض کے لیے نافع ہے۔ ضعفِ قلب کی وجہ سے ہونے والی حالت نزع میں اگر چائے کی ایک پیالی میں لونگ اور تھوڑی سی دارچینی ڈال کر دیں تو آبِ حیات کا کام کرتی ہے۔ دم کشی کی ایسی صورت میں جب بلغم پتلی ہو گئی ہو چائے کا قہوہ پینے سے خارج ہو جاتی ہے۔ آنکھیں دکھتی ہوں تو چائے کی پتی گرم کر کے پوٹلی بنا کر آنکھوں پر باندھنے سے درد دور ہو جاتا ہے اور تڑپتا ہوا مریض سکون سے سو جاتا ہے۔ سرد بلغمی مزاج والے افراد کے لیے ہر موسم میں اور گرم مزاج والوں کے لیے کسی حد تک موسم سرما میں مفید ہے۔

نقصانات:

چائے کا بکثرت استعمال جدید طبی تحقیقات کی رُو سے بے شمار نقصانات کا باعث بھی بنتا ہے۔ یہ طبیعت میں گرمی پیدا کر کے گرم امراض پیدا کرنے کا سبب بنتی ہے۔ بہت گرم چائے پینا یا چائے نوشوں کی لغت میں لب سوز چائے' پینا یا نہار منہ (Bed Tea) استعمال کرنا مضر صحت ہے۔ اس کی زیادتی سے بعض افراد کو رعشہ کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔ بلڈ پریشر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ نیند اُڑ جاتی ہے۔ پیشاب زیادہ لاتی ہے۔ دانت کمزور ہو جاتے ہیں۔ معدہ

میں خراش پیدا کرتی اور بعض حالتوں میں ہاضمہ کو خراب کر دیتی ہے۔ قبض کی شکایت کا سبب بھی بنتی ہے۔ جگر خراب ہونے سے خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یہ خون کو فاسد کرتی ہے۔ بعض مردانہ امراض بھی اس کے کثرتِ استعمال سے لاحق ہو جاتے ہیں۔ خونی بواسیر کے مریضوں کے لیے بھی نقصان دہ ہے۔ دیر تک استعمال کرنے سے نظر کو کمزور کر دیتی ہے۔ اس لیے چائے کو صرف ضرورت کے وقت استعمال کیا جائے' کیونکہ اس میں غذائیت بالکل نہیں ہوتی۔ صرف تازیانے کا کام کر کے وقتی طور پر چاق و چوبند کرتی ہے۔



چائے

قدسی عسکری

پانچ ہزار سال قبل کی چینی روایت ہے کہ بہت سی رومانی خصوصیات رکھنے والا شہنشاہ شن ننگ گرم پانی کا پیالہ تھامے ہوئے تھا۔ اچانک چائے کے پودے کی چند پتیاں اڑتی ہوئی آئیں اور پیالے میں گر گئیں۔ شہنشاہ نے یہ پانی پی لیا اور اس مشروب کو گردوں کی تکالیف، بخار، چھاتی کے بلغم اور سر پر بننے والے گومڑوں کا علاج قرار دیا۔

ہوسکتا ہے کہ شہنشاہ شن کے معالجاتی بیان یا فرمان میں مبالغہ بھی ہو، لیکن آج کے دور میں حیاتیاتی طب کے محققین شہنشاہ چین کے اس قدیم معالجاتی مفروضے کی تصدیق کر رہے ہیں۔ ان کے نزدیک چائے امراض کے خلاف صرف قوت مدافعت ہی پیدا نہیں کرتی بلکہ طویل عمر کی بھی ضامن ہے۔

ڈاکٹر جون ویز برجر، جو امریکہ میں صحت سے متعلق بہت سی تنظیموں کا ممبر ہے اور والہالہ، نیویارک کے تحقیقاتی مرکز کا سربراہ ہے، وہ کہتا ہے: ''ایسا ظاہر ہوتا ہے کہ چائے کی پتی میں موجود عناصر انسانی جسم میں چوٹوں کے لمبے عرصے تک قائم رہنے والے اثرات، صدمہ دل اور کئی اقسام کے سرطان جیسے امراض کا امکان کم کرنے میں مدد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔''

چائے دانتوں کے ضائع ہو جانے کی وجوہات پر بھی گرفت رکھتی ہے۔ دعوتیں اڑانے والے شوقین افراد کے لیے یہ ایک خوشخبری کی بات ہے۔ دنیا میں سادہ پانی پینے کے بعد سب سے زیادہ پیا جانے والا مشروب چائے ہے جس کے متعلق اندازہ ہے کہ کم از کم ایک بلین کپ روزانہ استعمال ہوتے ہیں۔

ایک قدیم ٹانک:

تاریخ بتاتی ہے کہ بہت سارے معاشروں میں چائے کو طبی حوالوں سے خصوصیت

حاصل رہی ہے۔ زیادہ دیر کی بات نہیں جنگ عظیم دوم سے پہلے ہندوستان میں بھی نزلہ، زکام، کھانسی، بخار اور چھاتی کے درد کے مریضوں کو رات کے وقت چائے پی کر سونے کی ہدایت کی جاتی تھی۔ ہزاروں سال پہلے بدھ بھکشو چائے مذہبی ضرورتوں کی بنیاد پر استعمال کرتے تھے تاکہ وہ مراقبہ اور گیان دھیان کے دوران جاگتے رہیں۔ یہ کیفیت کیفین سے حاصل ہوتی تھی۔ چائے میں کافی کی نسبت آدھی کیفین ہوتی ہے۔

تیرھویں صدی میں جان کا فوجی اور سیاسی وارث مائنا موٹوسینی ٹومو ایک دعوت میں بسیار خوری کے باعث موت کی حدوں تک جا پہنچا تو ایک بدھ سادھو نے اس کے لیے دعاؤں کی فہرست کے ساتھ چائے بھی تجویز کی۔ جب یہ جاپانی سربراہ صحت یاب ہو گیا، تو جاپانیوں کے لیے چائے کی اہمیت بھی بڑھ گئی۔

یورپ میں چائے لانے کا سہرا ڈچ (ولندیزی) لوگوں کے سر ہے۔ سترھویں صدی میں چین میں چائے عطاروں کی دکانوں پر ملتی تھی جو اس دور کے ادویات فروشوں کے آباؤ اجداد تھے۔ ڈچ معالج نکولس تولپ نے اپنی 1641ء میں شائع ہونے والی کتاب ''اوبزرویشن میڈیکا'' میں لکھا ہے کہ ''چائے پینے والے جملہ امراض سے محفوظ رہتے ہیں اور بہت زیادہ لمبی عمر پاتے ہیں۔''

چائے کا دوسرا رخ:

اسی زمانے میں کچھ لوگوں نے چائے نوشی سے اختلاف بھی کیا۔ ایک جرمن معالج نے تو یہاں تک کہا کہ چائے چالیس سال سے اوپر کے افراد کو جلد موت کی آغوش میں پہنچا دیتی ہے۔ انگلستان میں جارج سوم کے معالج نے لوگوں کو خبردار کیا کہ چائے انسانوں کی دماغی حالت الٹ پلٹ دیتی ہے، لیکن اس نے یہ نہیں کہا کہ جارج سوم کے پاگل پن کی ذمے دار چائے تھی۔ مخالفت کی یہ بحث اس وقت ٹھنڈی پڑ گئی جب اٹھارھویں صدی عیسوی میں ملکہ این نے بیئر کے بجائے چائے کو باقاعدہ طور پر اپنے ناشتے کا حصہ بنا لیا۔ خواتین میں چائے اس قدر مقبول ہوئی کہ چائے کی دکانوں میں عورتوں کے داخلے کی کھلی اجازت دے دی گئی جبکہ کافی کی دکانوں میں ان کا داخلہ ممنوع تھا۔

کچھ مدت کے لیے امریکہ کی نو آبادیات میں چائے کا استعمال متروک رہا۔ جب برطانیہ نے چائے پر ٹیکس لگایا، تو آبادکاروں نے باقاعدہ اس حکم کے خلاف احتجاج کیا کہ طبی

ضرورتوں کے لیے بھی ان کو چائے خصوصی اجازت نامے پر حاصل کرنا پڑتی ہے۔ بعد میں ایک مظاہرے کے دوران کئی مہم جو افراد ایک برطانوی بحری مال بردار جہاز پر چڑھنے میں کامیاب ہو گئے اور انہوں نے چائے کی 342 پیٹیاں بوسٹن کی بندرگاہ میں چھپا دیں۔

چائے ایک مددگار:

ایک عام فہم اصول تو یہ ہے کہ کھولتے ہوئے پانی میں چائے کی پتیاں اسے مشروب بنا دیتی ہیں۔ کھولتا ہوا پانی ایسے تمام جراثیم کو مار ڈالتا ہے جو امراض پھیلانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اب محققین اس کوشش میں ہیں کہ اس جراثیم مارنے کے عمل کے علاوہ چائے کی پتی میں کونسے صحت بخش اجزا شامل ہیں۔

چائے استوائی خطوں اور نیم استوائی خطوں کے سدا بہار پودوں سے حاصل کی جاتی ہے۔ ایسا پودا جس سے چائے حاصل ہوتی ہے اسے سائنس دان اپنی زبان میں ''کیملا سائی نن سن'' کے نام سے پکارتے ہیں۔ دنیا میں پائی جانے والی تین ہزار اقسام اسی ایک پودے سے یا اسی قسم کے پودوں سے پیوند کاری کے ذریعے حاصل کی جاتی ہے۔ جب پودوں سے پتے نوچ لیے جاتے ہیں، تو پھر ان کو محفوظ کرنے کا عمل شروع ہے۔ یہ پتے تین بنیادی حصوں میں تقسیم کیے جاتے ہیں جو سبز، اولونگ اور سیاہ کہلاتے ہیں۔

دنیا میں پیدا ہونے والی چائے کا تین چوتھائی حصہ سیاہ چائے پر مشتمل ہے جو براعظم یورپ، امریکہ اور ایشیا کے کچھ ممالک میں زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ چائے کے پتے کرش کیے جاتے ہیں اور پھر انہیں کھلی ہوا میں کیمیائی تبدیلیوں کے لیے پھیلا دیا اور خشک کر لیا جاتا ہے۔ اس عمل سے وہ سیاہی مائل ہو جاتے ہیں اور سیاہ چائے کہلاتے ہیں۔ ان کا ذائقہ دوسرے پتوں سے منفرد ہو جاتا ہے۔

سبز چائے:

جاپان اور چین میں چائے قدیم صورت میں بطور سبز چائے استعمال ہوتی ہے۔ چائے کے پتے گرم کر کے سکھا لیے جاتے ہیں جو اپنا سبز رنگ قائم رکھتے ہیں۔ اولونگ چائے سبز چائے اور سیاہ چائے کے بین بین چائے کا نام ہے۔

تینوں اقسام کی چائے صحت مندانہ اثرات رکھتی ہیں اور اس میں ایسے حیاتیاتی کیمیائی مادوں کے مرکبات موجودہ ہیں جن کو سائنسدان ''پولی فینائل'' کہتے ہیں۔ یہ پولی فینائل پھلوں

اور سبزیات میں بھی موجود ہوتے ہیں ان کی صفت یہ ہے کہ یہ پچاس قسم کی بیماریوں کے خلاف مدافعتی دیوار بن جاتے ہیں۔ اس مدافعت کی وجہ سے انسانی جسم کے خلیے صحت مند اور توانا رہتے ہیں۔ ایلن کونی بائیو کیمسٹ آف روجر یونیورسٹی کا کہنا ہے کہ سبز چائے میں ایک ایسا کیمیائی عنصر دریافت کیا گیا ہے جسے ''ای جی سی جی'' کہا جاتا ہے جو گلنے سڑنے کا عمل روکتا ہے۔ سیاہ چائے میں بھی امراض کو روکنے کے اثرات رکھنے والے عنصر موجود ہیں، تاہم محققین ابھی اس نتیجے پر نہیں پہنچے کہ اگر چائے سے کیفین کا عنصر ختم کر دیا جائے تو کیا اس کی صحت بخش خاصیت پر کچھ اثر پڑے گا یا نہیں۔

ایک ڈچ تحقیق کے مطابق دن بھر میں چار سے پانچ کپ چائے پینے والے افراد میں بیماریوں کے حملے سے متاثر ہونے کے امکانات ستر فیصد کم ہیں بہ نسبت ان کے جو دن بھر میں دو کپ یا اس سے کم چائے پیتے ہیں۔ 1993ء میں ہونے والی ایک اور تحقیق کے مطابق سیاہ چائے پینے والوں میں جان لیوا صدمہ دل کے واقعات دوسروں کی نسبت کہیں کم ہوئے۔ یونیورسٹی آف وزکون سن کے میڈیکل سکول کے شریانوں کے بارے میں تحقیق کرنے والے ادارے کے سربراہ جون فولٹس کا خیال ہے کہ چائے میں دفاعی عناصر ''فلیو ونائڈز'' ہیں جو ''اینٹی آکسائڈ'' ہیں یعنی گلنے سڑنے کا عمل روکتے ہیں۔ اس نے پتہ چلایا ہے کہ یہ عناصر خون کے جمنے اور گرہ لگانے والے اس عمل کو روکتے ہیں جو دل کے ہلکے، گہرے یا مہلک صدمے کا باعث بنتے ہیں۔ مزید تحقیق سے یہ بھی واضح ہوا ہے کہ چائے نوشوں کے اندر کولیسٹرول بھی کم ہوتے ہیں اور ان کا بلڈ پریشر بھی کم رہتا ہے جبکہ یہ امرا بھی فیصلہ طلب ہے کہ کولیسٹرول اور بلڈ پریشر میں کمی صرف چائے نوشی کی وجہ سے ہے یا کچھ اور عوامل بھی کارفرما ہیں۔

جانوروں پر کی گئی بیں تحقیقات اس بات پر دلیل ہیں کہ چائے کچھ سرطانوں کے لیے واضح طور پر رکاوٹ ہے جن میں نظام انہضام، سانس کی نالیوں اور جلد کے سرطان شامل ہیں۔ پولی فینائلز اہم مدافعتی عناصر ہیں جو بیماریوں کی افزائش روکتے ہیں۔ ویز برجر اس بات پر زور دیتا ہے کہ مذکورہ اقسام کے سرطانوں کے خلاف دفاعی حصار قائم کرنے کے لیے پھلوں اور سبزیوں کے وافر استعمال کے ساتھ چائے کا استعمال ایک سستا اور قابل عمل طریقہ ہے۔

سرطان کا علاج:

کلیولینڈ کی کیس ویسٹرن ریزرو یونیورسٹی کے محققین کی رائے میں تمازت آفتاب سے

جلی ایسی جلدوں کے لیے سبز چائے نوے فیصد موثر علاج ثابت ہوئی ہے جو جلدی سرطان میں مبتلا ہوسکتی ہیں۔ ایک غیر مطبوعہ تحقیق جس کے سربراہ مشہور معالج جلد حسن مختار کا کہنا ہے:
’’میں یقین سے کہتا ہوں کہ دھوپ سے پیدا ہونے والی امراض کے بارے میں کی جانے والی تحقیقات میں ’’چائے‘‘ ایک اہم جزو ہوگی۔‘‘ لیکن سائنسدان یہ بھی خبردار کرتے ہیں کہ چائے صرف چند اقسام کے سرطان میں مدافعت پیدا کرسکتی ہے باقی اقسام میں نہیں، کیونکہ مرض کی اقسام اور وجوہات میں بہت سے اختلافات ہوسکتے ہیں۔

چائے میں فلورائیڈ کا عنصر بھی ہوتا ہے جو دانتوں کی بیرونی سطح کی چمک میں اضافہ کرتا ہے اور دانتوں کو خراب ہونے سے بچاتا ہے۔ لیبارٹریوں میں کی گئی جاپانی ریسرچ کے مطابق چائے دانتوں کی اصلی حالت قائم رکھنے میں معاون ثابت ہوتی ہے کیونکہ وہ ایسے جراثیم ہلاک کردیتی ہے جو مسوڑھوں کی بیماری کا باعث بن سکتے ہیں۔

روح کی بالیدگی:

زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل کرنے کے لیے آپ کو کتنی چائے پینی چاہیے؟ ویز برجر کی تحقیق بتاتی ہے کہ چار یا پانچ بار روزانہ۔ کچھ ماہرین طب یہ بھی کہتے ہیں کہ ان سے کم میں بھی کام چل سکتا ہے۔ محققین ابھی تک یقین سے کچھ نہیں کہہ سکتے کہ چائے اور پانی کے محلول میں لیموں کا رس یا دودھ ملانے سے اس کی افادیت کم ہو جاتی ہے۔ چینی ملانے سے البتہ دانتوں میں خرابی پیدا ہوسکتی ہے۔ اب تک جو بہترین صورت چائے پینے کی بتائی گئی ہے وہ یہ ہے کہ اسے کھولتے پانی میں ڈال کر بغیر کسی دوسرے تکلف کے نوش کرنا چاہیے۔

ویز برجر کے مطابق خوش خبری یہ ہے کہ کھولتے پانی میں چائے ملانے کے بعد اسے یخ بستہ کر کے پینے کی افادیت بھی اتنی ہے جتنی گرما گرم پینے میں ہے۔ امریکہ کے لیے یہ بات زیادہ خوش کن ہے جہاں سینٹ لوئی کے عالمی میلے میں یخ بستہ چائے 1904ء سے پیش کی جاتی ہے اور اب حالت یہ ہے کہ امریکہ کے 80 فیصد چائے نوش یخ بستہ چائے ہی پیتے ہیں اور اتنی پیتے ہیں کہ ایک سرسری اندازے کے مطابق اس کی مقدار سے ایک لاکھ اٹھائیس ہزار نہانے کے تالاب بھرے جاسکتے ہیں۔

جدید سائنسی تحقیقات چائے کے متعلق صدیوں پرانی ضرب المثل کی تصدیق کر رہی

ان لہ روزانہ چائے پینے سے ڈاکٹر بھوکوں مرجائیں گے، لیکن یہ ثابت کرنے کے لیے کسی تحقیق ی ضرورت نہیں کہ چائے روح کو بالیدگی بخشتی اور انسان کا مورال بلند کرتی ہے۔ چینی دانا ا ین پی ہنگ کا مشاہدہ ہے کہ چائے دنیا کے شوروغوغا سے فرار کے لیے پی جاتی ہے اور یہ بھی لون حاصل کرنے کی ایک عمدہ تدبیر ہے۔



چائے یا جوشاندہ؟

حکیم محمد عثمان

چائے دنیا بھر میں پسندیدہ ترین مشروب بن چکی ہے۔ چائے نوشوں کی صبح، دوپہر، شام صرف چائے کی ایک پیالی کے گرد گھومتی ہے۔ ان کے معمولات زندگی چائے کے محتاج ہوتے ہیں۔ جب تک وہ چائے نہ پی لیں، کسی کام میں ہاتھ نہیں ڈالتے۔ اگرچہ مختلف ممالک میں چائے بکثرت پی جاتی ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس نے صحت وتوانائی کے خلاف محاذ قائم کر کے انسان کو سُست و کاہل بنا دیا ہے۔ اگرچہ بعض حالات میں یہ فائدہ مند ہے لیکن اس کے مضر اثرات کہیں زیادہ ہیں۔ چائے پینے والے شاید اس بات سے بخوبی آگاہ ہوں کہ چائے انسانی جسم کے اندر جا کر کیا گل کھلاتی ہے، تو یقیناً اس پسندیدہ ترین زہر کو ترک کر دینے میں ذرا بھی دیر نہ لگائیں۔

چائے یا کافی کا ایک کپ انسانی جسم میں موجود ایڈرینالین غدود کو اس قدر تحریک دیتا ہے کہ وہ ایک گھنٹے کے اندر اندر خون کے اندر بہت زیادہ مقدار میں کیمیائی مرکبات داخل کر دیتے ہیں جس سے نہ صرف خون کا دباؤ (بلڈ پریشر) بڑھ جاتا ہے بلکہ شوگر کی مقدار بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔ چائے یا کافی کی ایک پیالی پینے سے خون کے دباؤ میں دس فیصد اضافہ ہو جاتا ہے۔ انسانی بدن میں چستی کا محرک کیفین ہے۔ کافی یا چائے کی ایک پیالی میں تقریباً 85 گرام کے لگ بھگ کیفین پائی جاتی ہے۔ جسے ایلوپیتھی اور طب یونانی کے ماہرین نے انسانی صحت کے لیے نہایت مہلک قرار دیا ہے کیونکہ کیفین کے لگاتار استعمال سے انسان اس کا عادی ہو جاتا ہے اور مصنوعی طریقوں سے کام کی استعداد بڑھا کر وہ بیماریاں خریدتا ہے۔ امریکہ کی مشہور یونیورسٹی بالٹی مور کے پروفیسر جان سلومان نے حال ہی میں انکشاف کیا ہے کہ کیفین کیمیائی طور پر دماغ میں پائے جانے والے مرکب ایڈینوسین سے بہت ملتی جلتی ہے۔ یہ مرکب پیغام رسانی کے کام آتا ہے۔ جب ایڈینوسبن کے سالمے دماغی خلیات کے خول میں چلے جاتے ہیں تو دماغ

میں پائے جانے والے دوسرے کیمیادی مرکبات کے عمل کو روک دیتے ہیں، مثلاً جب انسان کافی یا چائے پیتا ہے تو کیفین کے سالمے ایڈینوسین کی جگہ لے لیتے ہیں اور دماغی خلیوں میں بیٹھ کر ایڈینوسین کے عمل کو روک دیتے ہیں۔ اس طرح کیفین دماغ اور جسم کے تغیرات اور محرکات کے عمل کو متاثر کرتی ہے جس کی وجہ سے دماغ میں ایڈینوسین کا توازن خراب ہو جاتا ہے۔

ان حالات میں دماغی خلیے نئی جگہیں تلاش کرتے ہیں تاکہ کیفین اور ایڈینوسین کے تمام سالمے اس جگہ اور عمل کو استعمال کر سکیں۔ جب انسان چائے یا کافی کی مقدار کم کر دے تو دماغ کے خلیوں کے اندر ایڈینوسین ہی تمام جگہ سنبھالتا ہے اور فطری انداز میں جسم اور دماغ کے درمیان پیغام رسانی کا فریضہ انجام دیتا ہے۔ لیکن اس سے چائے نوش انسان کے دماغ میں مستقل درد رہنے لگتا ہے۔ کیونکہ کیفین کے استعمال سے ایڈینوسین کے خلیے دربدر ہونے کی وجہ سے دماغی خلجان لاحق ہو جاتا ہے۔ یہی نہیں کیفین کی کمی یا زیادتی کے باعث اعصاب پر بھی دباؤ بڑھتا ہے۔ یوں انسان سستی، تلخی، اور بدمزاجی کا شکار ہو جاتا ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ چائے پینے والوں کو بلڈ پریشر، دل کا دورہ، یرقان اور معدے کے امراض لاحق ہوتے ہیں۔ اکثر کی سانس پھولی رہتی ہے۔ جدید تجربات نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ حاملہ عورتوں کو چائے یا کافی کا استعمال کم کر دینا چاہیے کیونکہ اس سے بچے پر بُرے اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ جبکہ کم سن بچوں کو چائے پلانے سے ان میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس کے نتیجے میں وہ فولاد کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان کے جگر اور معدے کے افعال متاثر ہوتے ہیں جس سے ان کی نشوونما کا عمل رک جاتا ہے۔

پاکستان میں چائے شوق اور عادت کے علاوہ طبی غرض سے بھی نوش کی جاتی ہے۔ عموماً سردی کے دنوں میں ٹھنڈک سے نجات حاصل کرنے کے لیے پی جاتی ہے، لیکن گرمیوں میں بھی اس کے استعمال میں کمی نہیں آتی۔ نزلہ زکام اور بلغمی کیفیت کو دور کرنے کے لیے چائے کا استعمال روز بروز بڑھتا جا رہا ہے، حالانکہ جدید تحقیق نے چائے کو کسی بھی مرض کے لیے فائدہ مند قرار نہیں دیا۔ ہمارے ہاں اکثر اوقات بچوں اور بیماروں کو دودھ چائے کی پتی ڈال کر پلایا جاتا ہے۔ اس بارے میں یہ تصور پایا جاتا ہے کہ چائے کی پتی ڈال لینے سے دودھ بلغم پیدا نہیں کرتا، البتہ چائے کی پتی ڈالنے سے دودھ کی غذائیت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اگر اسی مقصد کے لیے دودھ میں شہد ملا لیا جائے تو بلغم پیدا کرنے کے وہم سے نجات مل سکتی ہے۔

جدید ماہرین نزلہ، زکام، فلو، کھانسی اور گلے کی سوزش کے لیے چائے کے بجائے

جڑی بوٹیوں سے تیار شدہ جوشاندے کو اہمیت دیتے ہیں۔ اس جوشاندے کو جدید دنیا میں ''ہربل ٹی'' کے نام سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اگرچہ انگلستان میں سب سے زیادہ چائے پی جاتی ہے مگر اب وہاں ''ہربل ٹی'' کا رواج عام ہو رہا ہے۔

گزشتہ مہینے سری لنکا میں سارک ممالک کی مصنوعات کی نمائش ہوئی۔ مجھے بھی اس میں شرکت کا موقع ملا۔ وہاں میری سری لنکا، بنگلہ دیش اور بھارت کے طبی ماہرین سے ملاقات ہوئی۔ انہوں نے بتایا کہ ان کے ملکوں میں چائے کے استعمال میں کمی واقع ہو رہی ہے اور ''ہربل ٹی'' یعنی نباتاتی جوشاندے کا رواج عام ہو رہا ہے۔ عراق اور ایران کے دورے کے دوران وہاں کے طبی ماہرین نے بھی جڑی بوٹیوں سے تیار شدہ جوشاندے کو نزلہ زکام جیسے امراض کے لیے مفید قرار دیا۔ جاپان میں طب یونانی پر جدید تحقیق ہو رہی ہے۔ جبکہ چین میں بھی ''ہربل ٹی'' کو معدہ اور سینہ کے بعض امراض کے لیے فائدہ مند تسلیم کیا گیا ہے۔

پاکستان میں گزشتہ دس برسوں کے دوران ''انسٹنٹ جوشاندے'' کا رواج نہایت تیزی سے فروغ پایا ہے۔ پہلے جو لوگ صرف چائے کو نزلہ، زکام، کھانسی اور فلو کے لیے استعمال کرتے تھے اب چائے میں جوشاندہ ڈال کر ان امراض سے نجات حاصل کرتے ہیں جس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ ہر شخص اس بات کا قائل ہے کہ چائے نزلہ زکام جیسے امراض سے نجات نہیں دلاتی بلکہ جڑی بوٹیوں سے تیار شدہ جوشاندہ ان امراض کے خلاف ڈھال کا کام دیتا ہے۔

پاکستان میں طب یونانی کے چند ایک اداروں کے علاوہ مرحبا دواخانہ کو معیاری جوشاندہ تیار کرنے کا اعزاز حاصل ہے۔ یہاں جدید تحقیق کے مطابق جڑی بوٹیوں کے اجزا کو محفوظ کیا جاتا ہے۔ مرحبا جوشاندہ نایاب جڑی بوٹیوں خصوصاً خطمی، ملٹھی، زوفا، خبازی، بنفشہ اور برگ گاؤ زباں سے تیار کیا جاتا ہے اور اس معاملے میں کسی ایک جڑی بوٹی کی کمی واقع نہیں ہونے دی جاتی۔ چائے کے مقابلے میں جوشاندے کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ اس سے دماغ میں خلجان پیدا نہیں ہوتا بلکہ جسم میں توانائی بڑھتی ہے۔ دل، جگر اور معدے کو تقویت ملتی ہے اور شریانوں سے فاسدہ مادے خارج ہو جاتے ہیں، لہٰذا صرف شوق کی خاطر چائے نہیں پینی چاہیے بلکہ نباتاتی جوشاندے یا ''ہربل ٹی'' کو روزمرہ استعمال میں لانا چاہیے۔ اس سے دماغی تھکان دور ہونے کے ساتھ جسم کو ضرورت کے مطابق حرارت اور توانائی بھی حاصل ہوتی ہے۔



چٹ پٹے کھانے

حکیم ملک محمد عبداللہ

عام طور پر یہ خیال پایا جاتا ہے کہ مسالے دار کھانے مضر صحت ہوتے ہیں مگر امریکہ میں جدید تحقیقی لیبارٹریوں کی تجزیاتی رپورٹ میں یہ ثابت کیا گیا ہے کہ یہ کھانے نہ صرف بے ضرر ہیں بلکہ اجزائے ترکیبی کے لحاظ سے صحت بخش ہیں۔ برصغیر پاک و ہند میں روایتی طور پر مسالے دار کھانے مروج ہیں کیونکہ اس خطے کا موسمی چارٹ چار حصوں پر مشتمل ہے یعنی سخت گرمی، موسم خزاں، سخت سردی اور موسم بہار۔ سخت گرمیوں میں یہاں درجہ حرارت پچاس سینٹی گریڈ تک جا پہنچتا ہے جبکہ سردیوں کا ریکارڈ میدانی علاقوں میں دو یا منفی ایک موجود ہے۔ اس غیر معمولی موسمی حالات میں لباس اور روزمرہ خوراک کا انداز بھی بدلتا رہتا ہے۔ گرمیوں میں دودھ، دہی اور چاٹی کی لسی و ٹھنڈے مشروبات استعمال ہوتے ہیں اور سردیوں میں کھیرا، گھیا توری، ٹینڈہ، کلفے کا ساگ، پیاز، ٹماٹر اور کدو پکایا جاتا ہے۔ غرضیکہ ہر وہ سبزی جو مزاجاً گرم نہ ہو استعمال و پسند کی جاتی ہے۔ برف کا استعمال بھی خاصا بڑھ جاتا ہے جبکہ سردیوں میں گوشت و دیگر گرم غذاؤں کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

سخت گرمیوں اور سردیوں میں انسانی اعصابی نظام موسمی بے اعتدالی کی بنا پر متاثر ہو جاتا ہے۔ دفاعی اعتبار سے پٹھوں کو متحرک اور قوت پہنچانے کی غرض سے سبز و سرخ مرچ کھانوں اور چٹنیوں میں بکثرت استعمال ہوتی ہے جو قدرتی طور پر بالترتیب وٹامن سی کا منبع اور جزو موثرہ عصارہ فلفل (Capsaicine) کی حامل ہوتی ہیں اور نہ صرف پٹھوں میں تحریک پیدا کرتی ہیں بلکہ مضر صحت بیکٹیریا کو تلف کرنے میں فعال کردار ادا کرتی ہیں۔

پروفیسر پال برن، سربراہ کارنل یونیورسٹی (امریکہ) کے مطابق امریکہ میں حال ہی میں مختلف ممالک میں مستعمل روزمرہ کھانوں پر تحقیق کے دوران یہ خصوصاً نوٹ کیا گیا ہے کہ برصغیر پاک و ہند میں مسالے دار کھانوں میں مستعمل پیاز، لہسن، ادرک، ہلدی، دھنیا، پودینہ، لیموں،

دار چینی، زیرہ سیاہ و سفید، مرچ سیاہ، سبز و سرخ نیز لونگ وغیرہ قدرتی سٹیرائیڈز اور ایسے اجزا پر مشتمل ہیں جو مضر صحت بیکٹیریا (جراثیم) کو تلف کرنے کی خصوصیت رکھتے ہیں اور ان کھانوں سے سیر ہونے والے افراد نہ صرف صحت مند، چاک و چوبند بلکہ عیال دار بھی ہوتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں گوشت کا استعمال مضر صحت گردانا جاتا ہے لیکن ان مسالہ جات کے استعمال سے اس کی ضرر رسانی کو کافی حد تک ختم کیا جا سکتا ہے۔

قارئین کرام آیئے اپنے روزمرہ کھانوں میں زیر استعمال مسالہ جات کے مختلف اجزاء کے طبی فوائد قدیم اور جدید تحقیق کی روشنی میں دیکھتے ہیں:

پیاز:

مقوی دل و باہ ہے۔ سانس کے روگ (دمے) کے لیے نافع ہے۔ پیشاب آور ہے، بلغم کو چھانٹتا ہے۔ زہروں کا تریاق اور مضر صحت بیکٹیریا کو تلف کرتا ہے۔ کیمیاوی اجزاء کے اعتبار سے اس میں پانی اسی فیصد، پروٹین ڈیڑھ فیصد، کاربوہائیڈریٹس گیارہ فیصد، کیلشیم اٹھارہ فیصد، فاسفورس اعشاریہ سات فیصد، لوہا سو گرام مقدار میں 3'2 ملی گرام، وٹامن بی، سی اور گندھک پائی جاتی ہے۔

لہسن:

مزاجاً گرم خشک بدرجہ دوئم۔ طبیعت کو نرم کرتا ہے۔ جسمانی غلیظ خلیوں کو معتدل کرتا اور بلغم کو چھانٹتا ہے۔ مرض دمہ کے لیے مفید ہے اور مقوی معدہ، ریح کو خارج کرتا ہے۔ پیشاب آور و حیض آور ہے۔ محرک باہ، زہروں کا تریاق، مضر صحت جراثیموں کا قاتل نیز جدید تحقیق کے تحت کینسر، بلڈ پریشر اور دل کے لیے نفع بخش ہے۔

ادرک:

ہاضم، ریح کو خارج کرتی ہے اور مقوی باہ ہے۔ اکثر امراض معدہ میں مستعمل ہے۔ قوت ہاضمہ بڑھاتی ہے۔ بلغمی مزاج کے لیے نہایت مفید ہے۔ جوارش زنجبیل اور معجون زنجبیل اس کے مشہور مرکبات ہیں۔ خارجی طور پر سردی کے درد اور فالج وغیرہ میں اسے دیگر ادویہ کے ہمراہ کسی تیل میں جلا کر مالش کی جاتی ہے۔ زنجبیل بریاں 1 تولہ، نمک طعام 3 ماشہ ملا کر دانتوں پر ملنے سے دانتوں کی ترشی رفع ہو جاتی ہے۔

ہلدی:

طبی خواص و فوائد کے مطابق جسم کے اندرونی و بیرونی ورم تحلیل کرتی ہے اور مسکن ہونے کی وجہ سے معدہ کے زخم یعنی السر اور اس سے پیدا شدہ درد کے لیے سکون آور ہے۔ مضر صحت بیکٹیریا کو تلف کرنے اور جزو موثرہ، کرومیم کی حامل ہونے کی بنا پر ذیابیطس کے لیے نفع بخش ہے۔ جلد کو ملائم کرتی ہے۔ چھائیوں و دھبوں کو دور کرنے کے لیے روایتی طور پر ابٹنوں میں مستعمل ہے۔ علاوہ ازیں ہر قسم کے سالنوں کو خوش ذائقہ اور خوش نما بناتی ہے۔

دھنیا:

مقوی و مفرح دل و دماغ ہے۔ ریح کو خارج کرتا ہے اور دافع تبخیر ہے۔ بھونا ہوا دھنیا دستوں کو روکتا ہے اور اس کا سفوف سر درد کے لیے مفید ہے۔ دماغی بخارات کو روکنے کے لیے تنہا یا مناسب ادویہ کے ہمراہ کھلاتے ہیں۔

کیمیاوی اجزاء کے حوالے سے اس میں اڑنے والا تیل ایک فیصد، نہ اڑنے والا تیل تیرہ فیصد، نباتاتی چربی والی اشیاء تیرہ فیصد، ٹیننین پانچ فیصد، ملک ایسڈ اور کھار وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

پودینہ:

مقوی معدہ ہے۔ ریح کو خارج کرنے کی خصوصیت کا حامل ہونے کے باعث اپھارا (نفخ) درد شکم (پیٹ کے درد) بھوک کی کمی اور ضعف معدہ میں استعمال ہوتا ہے۔ گرمیوں میں معدے کی اصلاح کی خاطر سبز دھنیے اور پودینے و سبز مرچ کی چٹنی ہر گھر میں بکثرت استعمال ہوتی ہے۔

اس کے کیمیاوی اجزاء 50 سے 65 فیصد مینتھول، 20 فیصد میتھین اور 3 فیصد میتھائل ایسی ٹیٹ ہیں۔ نفع خاص کے حوالے سے ریح کو فوراً خارج کرتا ہے اور سوداوی مادوں کو لطیف بناتا ہے۔

زیرہ سیاہ و سفید:

مزاجاً گرم خشک دوئم ہے۔ معدہ کو طاقت دے کر جسمانی رطوبتوں کو بڑھاتا ہے۔ ریح کو خارج کرتا ہے اور عورتوں، جانوروں میں دودھ کی پیدائش بڑھاتا ہے۔ جدید تحقیق کے تحت مضر صحت بیکٹیریا کا قاتل ہے۔

دارچینی:

دافع تعفن یعنی مضر صحت جراثیم کا قلع قمع کرتی ہے۔ مفرح قلب و دماغ ہے۔ اعضائے تنفس میں تحریک پیدا کرتی ہے۔ معدہ و جگر کے لیے نافع، قابض امعاء اور حیض جاری کرتی ہے اور حرارت عزیزہ کو بڑھا کر جسمانی قوت بحال کرتی ہے۔ اعصاب کے لیے نفع بخش ہے۔ ہمارے ہاں چائے، پلاؤ اور سالنوں میں عموماً استعمال کی جاتی ہے۔ قدرتی سٹیرائیڈز کی حامل ہے۔

مرچ سیاہ:

جاذب خون ہے۔ جلد پر خارش پیدا کرتی ہے مگر بعد میں تسکین پہنچاتی ہے۔ لعاب دہن کو معمول پر لاتی ہے۔ اندرونی زخم کو تحلیل کرتی ہے۔ بطور خاص ریح کو خارج کرتی ہے۔ ہاضم ہے۔ بھوک بڑھاتی ہے۔ مزاجاً گرم خشک بدرجہ دوئم ہے۔

مرچ سبز و سُرخ:

مزاج گرم بدرجہ دوئم ہے۔ سبز مرچ وٹامن سی کی حامل ہے۔ سالنوں اور چٹنیوں کی زینت بنتی ہے۔ جبکہ سرخ مرچ ہماری روزمرہ غذا کا اہم جزو ہے۔ اس کے بغیر سالن و چٹنی مزیدار و چٹخارے دار ہونا عبث ہے۔ مزاجاً گرم خشک، اندرونی طور پر مقوی معدہ۔ ریاح کو خارج کرتی ہے۔ بیرونی طور پر اس کا لیپ جلد پر سرخی پیدا کرتا ہے۔ مرض ہیضہ میں ہینگ اور کافور کے ساتھ گولی بنا کر کھلاتے ہیں۔ باؤلے یا صحت مند کتے کے کاٹے ہوئے زخم پر شہد کے ساتھ روایتی طور پر لگائی جاتی ہے۔ درد کمر و گردہ نیز جوڑوں کے درد اور عرق انساء کے شدید درد سے آفاقہ کی خاطر سرخ مرچ پانی میں گھسا کر متاثرہ جگہ پر دو یا تین منٹ کے لیے لگائی جاتی ہے۔ بعدازاں پانی سے دھو کر تیل یا گھی لگا دیا جاتا ہے تاکہ آبلہ نہ پڑے۔ جدید تحقیق کے مطابق سرخ مرچ کے استعمال سے انسانی جسم پر ایسے عوامل ظہور پذیر ہوتے ہیں جنہیں پڑھ کر اکثر حضرات حیران ہونگے۔ سرخ مرچ میں جزو موثرہ عصارہ فلفل (Capsaicine) پٹھوں کے افعال میں تحریک پیدا کرتا ہے اور بدیں وجہ قدرتی خودکار اعصابی نظام کے تحت پٹھوں کی ہیجان خیز کیفیت کو معتدل کرتا ہے۔ جزو موثرہ نہ صرف درد کے لیے مفید ہے بلکہ اعصابی نظام استحالہ کے تحت خامروں (Enzyme) کولجنوں (Collagesn)درونی ٹیگلینڈنین (Prostaglandins) کی مقدار بڑھا کر درد اور جوڑوں کی سوزش دور کرتا ہے۔

لیموں:

آب لیموں مزاجاً سرد درجہ اول اور خشک درجہ دوئم ہے۔ گرمی کو کم کرتا اور صفراء کو توڑتا ہے۔ دل کو فرحت دیتا ہے۔ جسمانی حرارت کو معتدل کرتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ نافع ہیضہ ہے۔ اس میں سائیٹرک ایسڈ 8 فیصد، چربی 1 فیصد، وٹامن سی، وٹامن بی، کیلشیم، پوٹاشیم اور کلوٹین وغیرہ پائے جاتے ہیں۔ لیموں برتنوں وغیرہ کی صفائی کے پوڈروں میں اہم جزو ہوتا ہے۔ جلد کو ملائم کرنے اور داغ دھبوں کو ختم کرنے کے لیے روغن بادام کی آمیزش سے مستعمل ہے۔

لونگ:

لونگ کا استعمال پلاؤ اور سالنوں میں عموماً کیا جاتا ہے۔ گرم مسالوں کا اہم جزو ہے۔ ریاح کو خارج کرتا ہے۔ باہ کو تقویت پہنچاتا ہے۔ بلغمی امراض میں مفید تر ہے۔ دانت کے درد کے لیے صدیوں سے مستعمل ہے۔ اگر دار چینی اور لونگ کا ہم وزن سفوف بنا کر ایک ماشہ کی مقدار صبح، دوپہر، شام استعمال کیا جائے تو جسمانی کمزوری کے لئے بہترین ٹانک ہے۔ جدید تحقیق کے تحت قدرتی سٹیرائیڈز کا حامل ہے۔



چقندر

حکیم محمد انور

ہمارے ایک عزیز پچھلے دنوں خاصے بیمار رہے۔ علالت سے نجات پائی تو نقاہت اور کمزوری نے آ لیا۔ ان کی میز پر طرح طرح کے ٹانک اور وٹامنز کی گولیاں سجنے لگیں۔ ایسے میں کراچی سے ایک بزرگ آئے۔ انہوں نے دیکھتے ہی کہا: برخوردار! تم یہ سارے وٹامن کھانے کے بعد بھی اپنے آپ کو ناتواں ہی تصور کرو گے۔ کیا تمہیں ارشاد نبوی ﷺ یاد نہیں۔ حضرت ام المنذرؓ سے روایت ہے کہ ان کے گھر پیارے نبیؐ تشریف لائے۔ آپؐ کے ساتھ حضرت علی رضی اللہ عنہ بھی تھے۔ گھر میں کھجور کے خوشے لٹک رہے تھے جو آپؐ کی خدمت اقدس میں پیش کیے گئے۔ آپؐ نے جی بھر کر نوش جان کیے۔ پھر رسول اکرم ﷺ نے حضرت علی رضی اللہ عنہ سے فرمایا: تم اب زیادہ نہ کھاؤ کہ ابھی بیماری سے اٹھنے کی وجہ سے کمزور ہو۔ پھر میں نے ان کے لیے جو کی روٹی اور چقندر کا سالن پکایا۔ اس پر آپؐ نے فرمایا: ہاں علی! تم اس میں سے کھاؤ کہ یہ تمہارے لئے مفید ہے۔

ان بزرگ نے کہا: تم بھی اپنی روزانہ کی غذا میں چقندر شامل کر لو۔ انشاء اللہ جسمانی کمزوری دور ہو جائے گی۔ عزیز نے ایسا ہی کیا اور چند ہی روز میں صحت یاب ہو گئے۔

چقندر ایک مفید سبزی ہے۔ یہ پاکستان، بھارت، یورپ اور شمالی افریقہ میں کثرت سے کاشت کی جاتی ہے۔ یورپ میں چقندر سے چینی تیار کی جاتی ہے۔ ایران میں چقندر کا گرم گرم رس شوق سے پیا جاتا ہے۔ اس میں حیاتین ب اور ج کے علاوہ کیلشیم، فاسفورس اور فولاد پایا جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں چقندر ایک کثیر الفوائد سبزی شمار ہوتی ہے جو غذائیت سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ دور جدید کی مہلک بیماری کینسر کو بھی روکتی ہے۔ فرانس کے معالج اپنے مریضوں کو ایک کلو چقندر روز کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ آئر لینڈ کے ساحلی علاقوں میں اس کے پتے بہت پسند کیے جاتے ہیں۔ پتوں کے ڈنٹھلوں کو ساگ کی طرح پکا کر کھایا جاتا ہے۔ چقندر میٹھا

ہوتا ہے اس لیے شوگر کے مریضوں کو نہیں کھانا چاہیے۔

سو گرام چقندر میں تینتالیس حرارے، ایک گرام پروٹین، سات گرام نشاستہ اور دو گرام ریشہ پایا جاتا ہے اس کی کھانڈ بھی بنتی ہے۔

قبض کشا سبزی ہے۔ ورم دور کرتی اور گیس تحلیل کرتی ہے۔ جسم کو غذائیت بخشتی ہے۔ عام طور پر خواتین چقندر کو ابال کر اس کا پانی پھینک دیتی ہیں تاکہ اس کا کھارا پن دور ہو جائے۔ اس طرح سالن تو مزے کا بنتا ہے مگر غذائیت کم ہو جاتی ہے۔

حضرت سہل بن سعد رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ مسجد نبوی کے دروازے پر ہر جمعہ ایک بوڑھی خاتون چقندر اور جو کی دیگ تیار کر کے لاتیں۔ اس کو خوب گھوٹ کر ہریسے کی مانند کر لیتیں۔ جمعے کی نماز پڑھ کر لوگ ان کے پاس جاتے، سلام کرتے اور خوشی خوشی چقندر اور جو کا پکوان کھاتے۔ (بخاری، مسلم)

بواسیر، جوڑوں کے درد، سر درد اور پرانی قبض کے لیے بھی چقندر بہت مفید ہے۔ ایک درمیانہ چقندر پتوں سمیت کاٹ کر ڈیڑھ دو کپ پانی میں ابال اور چھان کر ایک پیالی نہار منہ پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ صرف چقندر کاٹ کر ابال کر بھی اس کا پانی پیالی بھر پینا بھی مفید ہے۔ اس سے پرانی قبض دور ہو جاتی ہے اور بواسیر کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔

بال خورہ کے لیے

چقندر کے پتے، ڈنٹھل اور ایک چقندر کاٹ کر پانی میں خوب جوش دیجیے اور اس سے بال دھوئیے۔ جوئیں آئندہ نہیں ہوں گی۔ ایک ماہ مسلسل بالوں میں یہی عمل دہرائیے۔

خشکی کے لیے

ایک چقندر پتوں سمیت پانی میں ابال کر سر پر خوب ملیے۔ آدھے گھنٹے بعد سر دھو لیجیے۔ ہفتے میں دوبارہ یہ عمل کیجیے۔ اس سے خشکی دور ہو جائے گی۔

چقندر کا تیل

دو بڑے چقندر لے کر انہیں کاٹ لیجیے۔ گول قتلے کر کے ایک کلو سرسوں کے تیل میں خوب جلائیے۔ جب قتلے سیاہ ہو جائیں تو اتار کر ٹھنڈا کر کے چھان لیجیے۔ یہ تیل سر میں روزانہ لگائیے۔ اس سے بال مضبوط اور گھنے ہوں گے۔

سردرد کے لیے

چقندر کا عرق نکال کر ناک میں ٹپکانے سے سر کا درد اور بعض دفعہ دانت کا درد بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دماغ بھاری رہتا ہو' کنپٹی میں جکڑن ہو' سر میں درد ہو تو ایک درمیانی چقندر لیجیے اور ہلکا سا چھیل کر قتلے کر کے اور نرم نرم پتے کاٹ کر ایک گلاس پانی میں ابالیے۔ تین چار بار جوش آنے پر اتار لیجیے۔ حسب ذائقہ چینی نمک ملا کر قتلے کھائیے اور پانی پی لیجیے۔ چند روز میں فائدہ ہو گا۔

سیاہ داغوں اور چھائیوں کے لیے

چقندر کے پانی میں ابال کر منہ دھونے یا منہ پر روئی سے یہ پانی لگا کر پانچ منٹ بعد منہ دھونے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے داغ دور ہو جاتے ہیں۔

دانت کے درد کے لیے

سر پر چقندر کا رس لگائیے۔ آدھے گھنٹے بعد سر دھو لیجیے۔ چقندر کو ابال کر اس کے پانی سے سر دھونا بھی بالوں کے لیے مفید ہے۔ بال گھنے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔

گٹھیا کے ورم کے لیے

جوڑوں میں درد ہو یا وہ سوج گئے ہوں تو ایک کلو چقندر کے قتلے کر کے پانچ کلو پانی میں ابالیے۔ خوب ابل جائیں تو اس پانی سے متاثرہ حصہ بار بار دھونے سے درد اور ورم دور ہوتا ہے۔

جوڑوں کے درد کے لیے تیل

چقندر لے کر دھو لیجیے۔ پتوں سمیت ان کا ایک کلو پانی نکالیے۔ اسی طرح ارنڈ کے پتوں کا پانی آدھ کلو نکال لیجیے۔ اب تلوں کا تیل ڈیڑھ کلو لیجیے اور اس میں یہ پانی ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیے۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اتار کر کپڑے سے چھان کر رکھیے۔ جوڑوں پر مالش کرنے سے ورم آہستہ آہستہ تحلیل ہو جاتا ہے اور درد کو آرام آتا ہے۔

پسلی کے درد میں بھی اس تیل کی مالش آرام دیتی ہے۔ کان میں دانہ یا پھنسی ہو' درد رہتا ہو تو اس تیل کے دو چار قطرے کان میں ڈالنے سے آرام آ جاتا ہے۔ دن میں تین بار ڈالیے۔

چقندر گوشت

آدھ کلو گوشت میں ایک کلو چقندر کاٹ کر نرم پتوں سمیت پکائیے۔ گوشت بھون کر

چقندر ڈال دیجیے۔ پک جانے پر ہرا دھنیا' گرم مسالا ڈال دیجیے۔ توانائی بخش سالن تیار ہے۔

چقندر قیمہ

آدھا کلو قیمہ بھون کر اس میں آدھ کلو چقندر پتوں سمیت ڈالیے اور بھون کر اتار لیجیے۔ سب گھروں میں گوشت' قیمہ بنتا ہے۔ اپنے طریقے سے آپ بنا سکتی ہیں۔

چقندر کی سلاد

ایک درمیانہ چقندر کاٹ کر اسے معمولی سے پانی میں ابال لیجیے اور اس کے گول ٹکڑے کاٹ کر نمک' کالی مرچ' کالا زیرہ پیا ہوا چھڑک دیجیے۔ آپ اس میں ابلے ہوئے مٹر اور ہرا دھنیا بھی ملا سکتی ہیں۔

چقندر کا لذیز حلوہ

ایک کلو چقندر چھیل کر کدوکش کر لیجیے۔ آدھا کلو کھویا ڈھائی سو گرام گھی' پستہ اور بادام حسب ضرورت' چینی ایک پاؤ۔

دودھ میں چقندر پکائیے۔ دودھ خشک ہونے پر چینی ملا دیجیے۔ چینی کا پانی خشک ہو جائے تو کھویا ڈال دیجیے اور ایک چمچہ گھی ڈال کر بھون لیجیے۔ اب اس میں پستہ بادام کاٹ کر ملائیے۔ چقندر کا لذیذ مقوی حلوہ تیار ہے۔



چقندر

مسز اسماء حسن

ہمارے ایک عزیز پچھلے دنوں خاصے بیمار رہے۔ علالت سے نجات پائی تو نقاہت اور کمزوری نے آ لیا۔ ان کی میز پر طرح طرح کے ٹانک اور وٹامنز کی گولیاں سجنے لگیں۔ ایسے میں کراچی سے ایک بزرگ آئے۔ انہوں نے دیکھتے ہی کہا: ''برخوردار! تم یہ سارے وٹامن کھانے کے بعد بھی اپنے کوناتواں ہی تصور کرو گے۔ کیا تمہیں ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم یادنہیں۔ حضرت ام المنذرؓ سے روایت ہے کہ ان کے گھر پیارے نبیؐ تشریف لائے۔ آپؐ کے ساتھ حضرت علیؓ بھی تھے۔ گھر میں کھجور کے خوشے لٹک رہے تھے جو آپؐ کی خدمت اقدس میں پیش کیے گئے۔ آپ نے جی بھر کر نوش جان کیے۔ پھر رسولؐ پاک نے حضرت علیؓ سے فرمایا: ''تم اب زیادہ نہ کھاؤ کہ ابھی بیماری سے اٹھنے کی وجہ سے کمزور ہو۔'' پھر میں نے ان کے لیے جو کی روٹی اور چقندر کا سالن پکایا۔ اس پر آپؐ نے فرمایا: ''ہاں علیؓ! تم اس میں سے کھاؤ کہ یہ تمہارے لیے مفید ہے۔''

ان بزرگ نے کہا: ''تم بھی اپنی روزانہ کی غذا میں چقندر شامل کر لو۔ انشاء اللہ جسمانی کمزوری دور ہو جائے گی۔'' عزیز نے ایسا ہی کیا اور چند ہی روز میں صحت یاب ہو گئے۔

چقندر ایک مفید سبزی ہے۔ یہ پاکستان' بھارت' یورپ اور شمالی افریقہ میں کثرت سے کاشت کی جاتی ہے۔ یورپ میں چقندر سے چینی تیار کی جاتی ہے۔ ایران میں چقندر کا گرم گرم رس شوق سے پیا جاتا ہے۔ اس میں حیاتین ب اور ج کے علاوہ کیلشیم' فاسفورس اور فولاد پایا جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں چقندر ایک کثیر الفوائد سبزی شمار ہوتی ہے جو غذائیت سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ دور جدید کی مہلک بیماری کینسر کو بھی روکتی ہے۔ فرانس کے معالج اپنے مریضوں کو ایک کلو چقندر روز کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ آئرلینڈ کے ساحلی علاقوں میں اس کے پتے بہت پسند کیے جاتے ہیں۔ پتوں کے ڈنٹھلوں کو ساگ کی طرح پکا کر کھایا جاتا ہے۔ چقندر میٹھا

وتا ہے۔ اس لیے شوگر کے مریضوں کو نہیں کھانا چاہیے۔

سو گرام چقندر میں تینتالیس حرارے' ایک گرام پروٹین' سات گرام نشاستہ اور دو گرام یشہ پایا جاتا ہے اس کی کھانڈ بھی بنتی ہے۔

یہ قبض کشا سبزی ہے۔ ورم دور کرتی اور گیس تحلیل کرتی ہے۔ جسم کو غذائیت بخشتی ہے۔ عام طور پر خواتین چقندر کو ابال کر اس کا پانی پھینک دیتی ہیں تاکہ اس کا کھارا پن دور ہو جائے۔ اس طرح سالن تو مزے کا بنتا ہے' مگر غذائیت کم ہو جاتی ہے۔

حضرت سہل بن سعدؓ سے روایت ہے کہ مسجد نبویؐ کے دروازے پر ہر جمعہ ایک بوڑھی ناتون چقندر اور جو کی دیگ تیار کر کے لاتیں۔ اس کو خوب گھوٹ کر ہریسے کی مانند کر لیتیں۔ معہ کی نماز پڑھ کر لوگ ان کے پاس جاتے' سلام کرتے اور خوشی خوشی چقندر اور جو کا پکوان لھاتے۔ (بخاری۔ مسلم)

بواسیر' جوڑوں کے درد' سر درد اور پرانی قبض کے لیے بھی چقندر بہت مفید ہے۔ ایک درمیانہ چقندر پتوں سمیت کاٹ کر ڈیڑھ دو کپ پانی میں ابال اور چھان کر ایک پیالی نہار منہ پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ صرف چقندر کاٹ ابال کر اس کا پانی پیالی بھر پینا بھی مفید ہے۔ اس ے پرانی سے پرانی قبض دور ہو جاتی ہے اور بواسیر کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔

بال خورہ کے لیے

اس مرض میں بال اڑ جاتے ہیں۔ چقندر کے نرم و نازک پتوں کا رس نکالیے اور بال نورے پر دن میں تین مرتبہ لگائیے۔ بال نکل آئیں گے۔

وؤں کے لیے

چقندر کے پتے' ڈنٹھل اور ایک چقندر کاٹ کر پانی میں خوب جوش دیجیے اور اس سے بال دھوئیے۔ جوئیں آئندہ نہیں ہوں گی۔ ایک ماہ مسلسل بالوں میں یہی عمل دہرائیے۔

شکی کے لیے

ایک چقندر پتوں سمیت پانی میں ابال کر سر پر خوب ملیے۔ آدھے گھنٹے بعد سر دھو یے۔ ہفتے میں دو بار یہ عمل کیجیے۔ اس سے خشکی دور ہو جائے گی۔

چقندر کا تیل

دو بڑے چقندر لے کر انہیں کاٹ لیجیے۔ گول قتلے کر کے ایک کلو سرسوں کے تیل میں

خوب جلائیے۔ جب قتلے سیاہ ہو جائیں تو اتار کر ٹھنڈا کر کے چھان لیجئے۔ یہ تیل سر میں روزا لگائیے اس سے بال مضبوط اور گھنے ہوں گے۔

سردرد کے لیے

چقندر کا عرق نکال کر ناک میں ٹپکانے سے سر کا درد اور بعض دفعہ دانت کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دماغ بھاری رہتا ہو، کنپٹی میں جکڑن ہو، سر میں درد ہو تو ایک درمیانی چقندر لیجئے اور ہلکا سا چھیل کر قتلے کر کے اور نرم نرم پتے کاٹ کر ایک گلاس پانی میں ابالیے۔ تین چار جوش آنے پر اتار لیجئے۔ حسب ذائقہ چینی نمک ملا کر قتلے کھائیے اور پانی لیجئے۔ چند روز میں فائدہ ہو گا۔

سیاہ داغوں اور چھائیوں کے لیے

چقندر کے پانی میں ابال کر منہ دھونے یا منہ پر روئی سے یہ پانی لگا کر پانچ منٹ منہ دھونے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے داغ دور ہو جاتے ہیں۔

دانت کے درد کے لیے

چقندر کے پتوں کا پانی نکال کر اس سے غرارے کیے جائیں یا اسے انگلی پر لگا مسوڑھوں پر ملا جائے تو دانت کا درد دور ہو جاتا ہے۔

گھنے بالوں کے لیے

سر پر چقندر کا رس لگائیے۔ آدھے گھنٹے بعد سر دھو لیجئے۔ چقندر کو ابال کر اس پانی سے سر دھونا بھی بالوں کے لیے مفید ہے۔ بال گھنے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔

گٹھیا کے ورم کے لیے

جوڑوں میں درد ہو یا وہ سوج گئے ہوں تو ایک کلو چقندر کے قتلے کر کے پانچ کلو پانی ابالئے۔ خوب ابل جائیں تو اس پانی سے متاثرہ حصہ بار بار دھونے سے درد اور ورم دور ہوتا ہے

جوڑوں کے درد کے لیے تیل

چقندر لے کر دھو لیجئے۔ پتوں سمیت ان کا ایک کلو پانی نکالئے۔ اسی طرح ارنڈ پتوں کا پانی آدھ کلو نکال لیجئے۔ اب تلوں کا تیل ڈیڑھ کلو لیجئے اور اس میں یہ پانی ملا کر ہلکی آ پر پکائیے۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اتار کر کپڑے سے چھان کر رکھئے۔ جوڑوں پر مال

کرنے سے ورم آہستہ آہستہ تحلیل ہو جاتا ہے اور درد کو آرام آتا ہے۔

پسلی کے درد میں بھی اس تیل کی مالش آرام دیتی ہے۔ کان میں دانہ یا پھنسی ہو، درد رہتا ہو تو اس تیل کے دو چار قطرے کان میں ڈالنے سے آرام آ جاتا ہے۔ دن میں تین بار ڈالئے۔

چقندر گوشت

آدھ کلو گوشت میں ایک کلو چقندر کاٹ کر نرم پتوں سمیت پکائیے۔ گوشت بھون کر چقندر ڈال دیجئے۔ پک جانے پر ہرا دھنیا، گرم مسالہ ڈال دیجئے۔ توانائی بخش سالن تیار ہے۔

چقندر قیمہ

آدھ کلو قیمہ بھون کر اس میں آدھ کلو چقندر پتوں سمیت ڈالئے اور بھون کر اتار لیجئے۔ سب گھروں میں گوشت، قیمہ بنتا ہے۔ اپنے طریقے سے آپ بنا سکتی ہیں۔

چقندر کی سلاد

ایک درمیانہ چقندر کاٹ کر اسے معمولی سے پانی میں ابال لیجئے اور اس کے گول ٹکڑے کاٹ کر نمک، کالی مرچ، کالا زیرہ پسا ہوا چھڑک دیجئے۔ آپ اس میں ابلے مٹر اور ہرا دھنیا بھی ملا سکتی ہیں۔

چقندر کا لذیذ حلوہ

ایک کلو چقندر چھیل کر کدوکش کر لیجئے۔

دودھ آدھا کلو، کھویا ڈھائی سو گرام۔ گھی، پستہ اور بادام حسب ضرورت۔ چینی ایک پاؤ۔

دودھ میں چقندر پکائیے۔ دودھ خشک ہونے پر چینی ملا دیجئے۔ چینی کا پانی خشک ہو جائے تو کھویا ڈال دیجئے اور ایک چمچہ گھی ڈال کر بھون لیجئے۔ اب اس میں پستہ بادام کاٹ کر ملائیے۔ چقندر کا لذیذ مقوی حلوہ تیار ہے۔



چولائی، سویا، خرفہ، میتھی، بتھوا

مسز اسماء حسن

ہماری ملازمہ ایک دن آئی تو اس کے ہاتھ میں ڈھیر ساری چولائی تھی۔ نرم نرم پتے توڑ کر اس نے بڑی احتیاط سے جمع کیے تھے۔ امی نے پوچھا چولائی کہاں سے لی ہے۔ تو وہ کہنے لگی: "میری بیٹی کو تکلیف ہے۔ پرسوں بڑا سخت درد ہوا۔ ڈاکٹر کو دکھایا تو وہ پتھری بتاتا ہے۔ اس نے آپریشن کے لیے کہا ہے۔ ہمارے پاس اتنا روپیہ نہیں جو آپریشن کرا سکیں۔ میری بیٹی آپریشن سے ڈرتی بھی ہے۔ اب میں نالے کے پاس سے چولائی توڑ کر لائی ہوں۔ چولائی کا ساگ ہر طرح کی پتھری کو آہستہ آہستہ توڑ کر نکالتا ہے۔ یہ پکا کر کھلاؤں گی اور دو تولہ پتے آدھے گلاس پانی میں رگڑ چھان اور چٹکی بھر جوکھار ملا کر صبح شام پلاؤں گی۔ اس سے آرام آ جائے گا۔"

چولائی خود رو ساگ ہے اور کئی سبزیوں سے زیادہ فائدہ مند ہے۔ دیہاتی لوگ اسے خوب اچھی طرح پہچانتے ہیں۔ ہر جگہ مل جاتا ہے۔ بنجر زمین سے لے کر ندی نالوں اور نہروں کے کناروں پر پایا جاتا ہے۔ قدرت نے اسے غذائی اثرات سے مالا مال کر رکھا ہے۔ اس کی دو تین قسمیں ہیں۔ ایک ہرے پتوں اور ہلکے پھیکے سبز رنگ کی ٹہنی والی' دوسری گلابی شاخوں والی اور تیسری قسم کانٹوں والی ہوتی ہے۔ ہرے پتوں والی چولائی کھانے کے کام آتی ہے۔ گرمی کے موسم میں حدت کی وجہ سے کچھ لوگوں کو مثانے میں سوزش ہو جاتی ہے۔ جلن سے پیشاب آتا ہے۔ طبیعت بوجھل اور چڑچڑی رہتی ہے۔ ایسے میں چولائی کے ڈیڑھ چھٹانک تازہ پتے ایک گلاس پانی میں رات کو بھگو دیجیے اور صبح مل چھان کر چینی ملا کر پی جایئے۔ ہفتے دس دن میں آرام آ جائے گا۔

چولائی قبض کشا سبزی ہے۔ تھوڑے سے گھی یا تیل میں پیاز سرخ کر کے لہسن اور نمک مرچ ڈال کر چولائی کا ساگ پکایئے' مزیدار بنے گا۔ جن لوگوں کو گردے' مثانے کی پتھری

کی شکایت ہو' وہ کچھ عرصہ متواتر یہ ساگ کھائیں تو پتھری ٹوٹ کر نکل جائے گی۔ جو لوگ کمزور ہوں یا انہیں دق کی شکایت ہو' ان کے لیے چولائی مفید ہے۔ یہ بھوک لگائے گی' قبض دور کرتی ہے اور بواسیر میں مفید ہے۔ صفرا کی وجہ سے گرمی ہو جائے تو گرمی دور کرتی ہے۔ پیشاب لاتی ہے۔ گرمی کی کھانسی میں مفید ہے۔ چولائی کے دو تولے تازہ پتے ایک گلاس پانی میں رگڑ کر چھان لیں۔ اس میں ایک ماشہ پسی ہوئی کالی مرچ ملا کر پینے سے خونی بواسیر کو آرام آتا ہے۔ اسی طرح تازہ چولائی رگڑ کر مرہم کی طرح کر لیجیے۔ اس میں پانی مت ملایئے' دن میں دو تین بار بواسیر کے مسوں پر لیپ کرنے سے آرام آئے گا۔ جن لوگوں کو نکسیر کی شکایت ہو وہ اسے رگڑ کر پیا کریں اور تازہ پتے پیس کر ماتھے پر لیپ لگائیں تو آرام آئے گا۔ درد قولنج کے لیے ہنڈیا میں چولائی کے دو تولہ تازے پتے کچل کر آدھ کلو پانی میں پکاتے ہیں جب ایک پاؤ پانی رہ جائے تو اتار کر چھان کر نمک ملا کر صبح شام دوپہر پلانے سے قولنج کا درد ختم ہو جاتا ہے۔

کچھ خواتین کو ماہانہ نظام خراب ہونے کی وجہ سے خون کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ لال چولائی کی جڑ دو تولے لے کر دو چھوٹی الائچیاں ملا کر ایک گلاس پانی میں سردائی کی طرح رگڑ چھان کر چینی ملا کر ہفتہ دس دن پینے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔ اسی طرح اندرونی خارش کے لیے خواتین دو تولہ چولائی کی جڑ کچل کر پانی میں بھگو کر رگڑ چھان کر صبح اس میں ایک چمچ شہد اور ایک کپ دودھ ملا کر پی لیا کریں تو چند روز میں آرام آ جائے گا۔

پھوڑے پھنسیوں پر اس کے پتے پیس کر لیپ کرنے سے ابتدا میں آرام آ جاتا ہے۔

سویا

سوئے کے نرم و نازک پتے عجیب سی مہک رکھتے ہیں۔ شاید یہی وجہ ہے جن لوگوں کو بے خوابی کی شکایت ہو تو پرانے وید آج بھی کہتے ہیں سوئے کی ٹہنیاں تکیے کے پاس رکھ کر لیٹنے سے اچھی نیند آتی ہے۔ سوئے کی گڈیاں ہرے دھنیے اور پودینہ کے ساتھ ہی عام طور پر مل جاتی ہیں۔ سوئے کے چند پتے سبزی یا دال میں پکتے وقت ڈال دیے جائیں تو اس میں خوشبو آ جاتی ہے اور کھانا جلدی ہضم ہوتا ہے۔ اس کے کھانے سے پیٹ میں گیس نہیں بنتی بلکہ جو تھوڑی بہت گیس ہو خارج ہو جاتی ہے۔ پیشاب کھل کر آتا ہے۔ دیہاتوں میں اسے اپھارے کے لیے پکا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ مویشی کا اپھارہ بھی اس سے درست ہوتا ہے۔ بعض دفعہ پیٹ میں

چبھن رہنے لگتی ہے۔ معدہ غذا صحیح طرح ہضم نہیں کرتا اور طبیعت بوجھل رہتی ہے۔ ایسے میں سویا اور پودینے کے پتوں کا تیس گرام پانی نکال کر اس میں چینی ملائی جائے اور اسے ایک کپ دودھ میں ملا کر پیا جائے تو دودھ ہضم ہو جاتا ہے اور بوجھل پن دور ہو جاتا ہے۔ سوئے کا عرق بچوں کے لیے مفید ہے' گرائپ واٹر میں ہاضمے کے لیے ڈالتے ہیں۔ گھریلو طور پر ساٹھ گرام سوئے کے بیج کوٹ کر تین پاؤ پانی میں پکائیے۔ تین چار جوش آنے پر اتار کر ٹھنڈا کر کے بوتل میں بھر کر فریج میں رکھئے۔ شیر خوار بچوں کو ایک چمچ عرق کسی پھل کے جوس میں ملا کر دن میں دو تین بار پلانے سے ان کی صحت اور ہاضمہ ٹھیک رہتا ہے۔ خواتین کو چاہیے جو بھی سلاد یا رائتہ بنائیں اس میں چند پتے سوئے کے شامل کر لیں۔ سوئے کا تیل ہاضمے کی اصلاح کے لیے کام آتا ہے۔ صرف دو یا تین قطرے چینی میں ملا کر کھانے سے پیٹ کا درد' نفخ اور قولنجی درد دور ہوتا ہے۔ سردی میں خشک کھانسی تنگ کرے تو شہد میں دو تین قطرے سوئے کا تیل ملا کر چاٹنے سے آرام آتا ہے۔ جو عورتیں بچوں کو دودھ پلاتی ہیں' وہ اگر سوئے کے بیج منگا کر رکھ لیں اور آدھ کلو دودھ میں ایک تولہ بیج تین جوش دے کر ٹھنڈا کر کے چھان کر رکھ دیں اور صبح شام پئیں تو کثرت سے دودھ اترے گا۔ سوئے کے عرق میں انار یا سنترے کا رس ملا کر شیر خوار بچوں کو پلانے سے وہ تندرست رہتے ہیں۔

خرفے یا کلفہ کا ساگ

اسے عرف عام میں کلفہ کا ساگ کہتے ہیں۔ ہرے پتوں والے ساگ میں حیاتین اور معدنی نمکیات ہوتے ہیں اسی لیے صحت کے لیے بہت مفید ہیں۔ پہلے زمانے میں ہر روز کوئی نہ کوئی سبزی غذا میں شامل ہوتی تھی۔ پالک' میتھی' سویا' خرفہ' بتھوا' سرسوں کا ساگ مختلف طریقوں سے پکائے جاتے تھے جس سے متوازن غذا ملتی تھی۔ یہ ساگ غذا کے ساتھ ساتھ دوا کا کام بھی کرتے ہیں۔ ہرے پتوں کے ساگ غذا کے ساتھ ساتھ دوا کا کام بھی کرتے ہیں۔ ہرے پتوں کے ساگ سے صحت اچھی ہوتی ہے' آنکھوں کی بینائی بڑھتی ہے اور قبض نہیں رہتا۔ خون میں تیزابی مادہ بڑھنے سے نئی نئی بیماریاں جنم لیتی ہیں لیکن ساگ پات کھانے سے یہ آہستہ آہستہ ختم ہو جاتی ہیں۔ جلد کے لیے بھی ہری سبزیاں مفید ہیں۔ اس میں ریشہ زیادہ ہونے کی وجہ سے معدہ ٹھیک رہتا ہے۔ آنتوں میں فضلہ رکنے کی وجہ سے سڑاند نہیں ہوتی۔ معدہ ٹھیک ہو تو صحت خودبخود بہتر ہوتی ہے۔ خواتین کے لیے ساگ پات کا استعمال خاص طور پر ضروری

ہے۔ ایام حمل میں بچوں کو دودھ پلاتے وقت انہیں آئرن اور خون بنانے والے اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے جو سبز پتوں سے خاصی حد تک حاصل ہو جاتی ہیں۔

آپ یہ پڑھ کر حیران ہوں گے کہ خرفہ شوگر والوں کے لیے مفید ہے۔ یہ معدے اور جگر کی گرمی دور کرتا ہے اور اس کے کھانے سے جسم میں ٹھنڈک آتی ہے اور پیاس کی شدت ختم ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کے لیے گوشت مضر ہو یا جسم میں خون کی حدت بڑھ چکی ہو' وہ بکرے کے گوشت میں خرفہ پکا کر کھائیں تو گوشت ضرر نہیں دے گا۔ خرفے کے پراٹھے مزیدار بنتے ہیں۔ اس کے پتے باریک کاٹ کر ان کو چند منٹ کے لیے ابلتے پانی کے اوپر چھلنی میں رکھئے۔ پھر اتار کر اس میں کوٹی ہوئی سرخ مرچ' نمک اور سفید زیرہ ملائیے۔ اس کی روٹی پکائیے اور مکھن یا اصلی گھی سے چپڑ کر کھائیے۔

خرفہ چنے کی دال میں بھی پکتا ہے۔ مونگ کی دال اور خرفہ پکا کر روٹی یا چاول کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ خرفے کے بیج صفرا کو تسکین دیتے اور بخار میں پیاس بجھاتے ہیں۔ گرمی کے سر درد میں مفید ہیں۔ جگر کی گرمی کم کرتے ہیں۔ آلو اور خرفے کی بھجیا مزیدار بنتی ہے۔

خرفے کے پتے دھو کر کاٹئے۔ جن لوگوں کو کھٹائی پسند ہو وہ اس میں آم چور یا ٹماٹر ڈال سکتے ہیں۔ ویسے خرفے کے پتے ڈال کر ہلکی آنچ پر بھون کر اتار لیجئے۔ اس کی بھجیا بنائیے۔ مونگ یا چنے کی دھلی ہوئی دال میں خرفے کے پتے ڈال کر پکا لیجئے۔ ہر طرح یہ اچھا لگے گا۔

میتھی کا ساگ

میتھی کا ساگ عموماً گھروں میں پکایا جاتا ہے۔ سردی میں باجرے کی روٹی کے ساتھ قدرت کا یہ تحفہ بہت اچھا لگتا ہے۔ قصور کی میتھی خوشبودار اور ذائقے کے لحاظ سے بہترین ہوتی ہے۔ سوکھی میتھی کے پیکٹ عام مل جاتے ہیں۔ جن لوگوں کو بادی بواسیر' کھانسی' دمہ یا گنٹھیا ہو ان کے لیے میتھی غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ بڑے بوڑھوں کو سردی بہت لگتی ہے' میتھی کھا کر وہ سردی کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔ جن لوگوں کو عموماً نزلے زکام کی شکایت رہتی ہو وہ ہلکی آنچ پر میتھی اور چار ہری مرچوں کے ساتھ پکا کر کھائیں تو بہت فائدہ ہو گا۔

میتھی ہمیشہ ہلکی آنچ پر معمولی سا پانی ڈال کر پکائیے تاکہ اس کے طاقت بخش اجزاء ختم نہ ہو جائیں۔ اس کا مزاج گرم خشک ہے۔ یہ جسم کو گرمی اور توانائی دیتی اور قبض کو دور کرتی

ہے۔ آلو میتھی، آلو پالک میتھی، میتھی مونگرے، قیمہ، گاجر میتھی اور دال میتھی لذیذ بنتی ہے۔ کلیجی بھوننے کے بعد اس میں تھوڑی سی خشک قصوری میتھی ڈالنے سے مزا دو چند ہو جاتا ہے۔ اسی طرح دال یا سبزی پکا کر چمچ بھر خشک میتھی ڈالنے سے سالن مہلک اٹھتا ہے۔

میتھی کے بیج پیشاب آور ہیں اور مردوں کے لیے خاص طور پر مفید ہیں۔ خاص کر مصر و شام اور دوسرے ممالک میں ان کا حلوہ بنتا ہے جو سردی کے موسم میں کھایا جاتا ہے۔ اب تو اسے مٹھائیوں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔

میتھی کے بیجوں کا سفوف یا جوشاندہ شوگر کے مریض کے لیے مفید ہے۔ طبیب صبح نہار منہ تازہ میتھی کوٹ کر اس کا پانی نمک ملا کر پلاتے ہیں۔ اس سے اجابت کھل کر ہوتی ہے اور سر کا درد ختم ہو جاتا ہے اور رکا ہوا بلغم آسانی سے نکلتا ہے۔ دست آتے ہوں تو ایک پاؤ میتھی کے پتے ہلکے سے گھی میں بگھار کر پکائیے اور چاولوں کے ساتھ کھائیے۔ دست اور مروڑ ٹھیک ہو جائیں گے۔ میتھی کے بیج اور آملے پیس کر سر میں لگا کر دھونے سے سر کے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں۔ بال مضبوط اور گھنے ہوتے ہیں۔ آدھا تولہ میتھی کے بیج اور آدھا تولہ سفید زیرہ کوٹ کر چینی ملا کر کھانے سے دودھ پلانے والی مائیں فائدہ اٹھا سکتی ہیں۔ دودھ زیادہ ہو گا اور کمر مضبوط ہو جائے گی۔

میتھی کے بیج آنتوں کے ورم میں بھی فائدہ مند ہیں۔ بعض دفعہ خواتین کا دودھ زیادہ ہو کر نقصان کا باعث بنتا ہے۔ ایسی صورت میں میتھی کے پتے پیس کر اس میں معمولی سا پانی ملا کر سینے پر لیپ کر لیں تو دودھ خشک ہو جاتا ہے۔ دیہات میں میتھی کے پتے پھوڑوں پر بطور پلٹس باندھتے ہیں۔

بتھوے کا ساگ

بتھوا مشہور ساگ ہے۔ پنجاب میں سرسوں کا ساگ بتھوے کے بغیر نہیں پکایا جاتا۔ بتھوے کے خواص بہت ہیں۔ اس کے کھانے سے ہاضمہ درست رہتا ہے، بھوک لگتی ہے، طاقت آتی ہے اور یہ ہر طرح کی بواسیر اور پیٹ کے کیڑوں کے امراض میں مفید ہے۔ اس کی تاثیر سرد ہے۔ گرم مزاج لوگوں کے لیے بہت موزوں ہے۔ یہ قبض توڑتا ہے۔ سینے اور حلق کو نرم اور گرمی کو دور کرتا ہے۔ اس کے کھانے سے پیاس بجھ جاتی ہے۔ پیشاب کھل کر آتا ہے۔ اس میں تھوڑا سا گرم مسالا ڈال دیں تو اس کی مضرت دور ہو جاتی ہے۔ چقندر گوشت کے ساتھ بتھوا

پکائیں تو کوئی نقصان نہیں دیتا۔ جن لوگوں کا مزاج بلغمی ہو انہیں فائدہ بخشتا ہے۔

بھوک نہ لگتی ہو تو مونگ کی دال میں بتھوا ڈال کر پکائیے اور مریض کو کھلائیے۔ اسے بھوک لگے گی اور توانائی بحال ہو گی۔ جسم میں خون جمع ہو کر ورم ہو جائے تو بتھوے کا ساگ پیس کر لگائیے، سوجن کم ہو جائے گی۔ پرانی کھانسی اور سل کے مریض کو اس کا ساگ پکا کر کھانا چاہیے۔ اس سے سینے میں جمی بلغم نکلے گی اور آرام آئے گا۔ جو مریض بہت کمزور ہوں وہ تھوڑے سے روغن زیتون میں بتھوے کا ساگ پکا کر کھائیں۔ تیز قسم کے بخاروں میں بتھوے کا ساگ پالک کے ساتھ پکا کر کھلائیے۔ گھیا اور ہرے دھنیئے کے ساتھ بتھوا پکا کر کھانے سے بخار کی تیزی ٹوٹ جاتی ہے۔

آج کل بچوں اور بڑوں میں خون کی خرابی سے جسم میں سفید داغوں کا مرض دکھائی دیتا ہے۔ یہ بڑھ جائیں تو پھلبہری یا برص بن جاتا ہے۔ بتھوے کے موسم میں ایسے مریض فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ دن میں چار پانچ دفعہ بتھوے کے پتوں کا تازہ رس سفید داغوں پر لگائیں اور دن میں ایک بار بتھوے کا ساگ کھائیے۔ کچھ طبیب کہتے ہیں دو ماہ کے مسلسل استعمال سے یہ داغ دور ہو جاتے ہیں۔

بھارت میں بتھوے کے پتوں کا رس جلی ہوئی جگہ پر بھی لگایا جاتا ہے۔ قبض کی صورت میں اس کے پتے پانی میں پکا کر پانی چھان کر پیا جاتا ہے تاکہ کھل کر اجابت ہو جائے۔ بتھوے کے پتوں کے پکوڑے بیسن میں بنا کر مزے سے کھا سکتے ہیں۔ بتھوا پالک کے ساتھ پکائیے۔ یہ سرسوں کے ساگ اور ہری مرچ کے ساتھ گھوٹ کر بھی پکایا جاتا ہے۔ اس کے پتوں کی بھجیا بنتی ہے۔ ملی جلی سبزیوں میں آپ تھوڑا سا بتھوا ڈال سکتے ہیں۔



چیکو

چیکو پاکستان کے نوادر پھلوں میں سے ایک ہے۔ اس کی کاشت پاکستان کے جنوبی ساحلی علاقوں میں تقریباً چالیس سال سے ہو رہی ہے۔ اسے میکسیکو کی زبان میں سیکوسپوٹ (Tzicozapti) کہتے ہیں اور اسی ملک سے اس پھل کی ابتدا ہوئی ہے۔ شاید اسی نام سے چیکو کا نام اردو میں مروج ہوا۔ میکسیکو سے یہ پھل فلوریڈا (امریکہ)، جمیکا، فلپائن، سری لنکا، بھارت، انڈونیشیا اور پاکستان میں پھیلا۔ بھارت میں ممبئی اور سورت کے درمیانی ساحلی علاقے اور آندھرا چیکو کے لئے مشہور ہیں۔

پاکستان میں اس کی کاشت حیدر آباد، کراچی، تھرپارکر اور نواب شاہ کے اضلاع میں ہوتی ہے۔ گول یا بیضوی شکل کے چیکو، جن کا وزن دو تین چھٹانک ہوتا ہے، کھانے میں بہت میٹھے اور لذیذ ہوتے ہیں۔ چیکو کی کاشت اتنی مشکل نہیں۔ چونکہ کثرت سے پھل لاتا ہے اس لئے اس کی کاشت روز بروز مقبول ہو رہی ہے۔

چیکو گرم علاقوں میں ہوتا ہے۔ یہ سخت سردی کو برداشت نہیں کر سکتا، اس لئے وہ خطے جہاں شدت کی سردی ہوتی اور کہر پڑتی ہے، چیکو کی کاشت کے لئے موزوں نہیں۔ حیدر آباد ڈویژن کے اضلاع میں گاہے گاہے کہر پڑنے سے چیکو کی فصل کو نقصان نہیں پہنچتا۔

غلام محمد بیراج سے آب پاش ہونے والے جنوبی حصے میں چیکو کی کاشت کو فروغ دینے کے وسیع امکانات ہیں۔

مناسب زمین

چیکو کی کاشت ہر قسم کی زمین میں کی جا سکتی ہے، لیکن ریتلی زمین اس کے لئے نہایت موزوں ہے۔ جنوبی بھارت میں لال مٹی کی پتھریلی زمینوں اور پہاڑیوں کی ڈھلانوں پر بھی اس کی کاشت ہوتی ہے۔ چکنی مٹی کی بھاری زمین اس کے لئے ناموزوں ہے۔ سطح زمین

سے چار فٹ نیچے اگر سخت تہہ پائی جاتی ہو تو اس کی نشوونما رک جاتی ہے۔ زیادہ ریتلی زمین میں جڑیں کمزور ہونے کے باعث آندھی اور طوفان سے اکھڑ جاتی ہیں۔ چیکو زمین میں کسی حد تک نمکیات کو برداشت کر لیتا ہے اور ہلکے کھارے پانی میں بھی اس کی کاشت ہو سکتی ہے۔ بھارت کا علاقہ ''گھول واڈ'' جو چیکو کی کاشت کے لئے مشہور ہے، اس میں سیم کا پانی سطح زمین سے نیچے قریباً ایک فٹ تک پہنچ جاتا ہے اور تھور زمین پر پھیل جاتا ہے۔ ان حالات کے باوجود درختوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا اور وہ خوب پھلتے پھولتے ہیں۔ ہمارے ہاں کراچی کے ملیر والے باغات میں اکثر کنوؤں کے نمکین پانی سے کاشت کی جاتی ہے، مگر چیکو کے درخت متاثر نہیں ہوتے۔

افزائش کے طریقے

چیکو کے پودے بیج، پیوند، قلموں اور گٹی (Goottee) سے حاصل کیے جا سکتے ہیں، لیکن بیج سے حاصل کئے جانے والے پودے قد و قامت میں مختلف ہوتے ہیں اور ان کی لذت اور پیداوار میں نمایاں فرق ہوتا ہے، اس لئے چیکو کے پودے تخم ریزی سے نہیں حاصل کئے جاتے۔ چیکو کی ٹہنیاں نصف یا پون انچ موٹی لی جاتی ہیں اور ان کی ڈیڑھ تا دو انچ چوڑی چھال اتار لی جاتی ہے۔ مٹی اور گوبر میں ملائے ہوئے کیچڑ کو اس زخم پر لگا کر اوپر سن کی بوری کے کپڑے کی پٹی باندھ دی جاتی ہے۔ گٹی کہتے ہیں۔ اسے روزانہ ہلکا ہلکا پانی دیا جاتا ہے جو گٹی کے اوپر مٹی کے برتن سے ملتا رہتا ہے۔ اس سے جڑیں نکلنے کے لئے قریباً ایک سال کا عرصہ چاہئے۔ بھارت میں گٹیوں کو جون میں تیار کیا جاتا ہے اور انہیں جون تا ستمبر والی بارشیں پانی سے نم آلود رکھتی ہیں۔ پھر انہیں اکتوبر تا جنوری ہاتھ سے پانی دیا جاتا ہے۔ جب ان کی جڑیں نکل آتی ہیں تو موسم بہار میں ان کو جدا کر کے گملوں میں رکھا جاتا ہے۔ تیار کی ہوئی گٹیوں میں سے قریباً پچاس فیصد ضائع ہو جاتی ہیں۔

حیدر آباد میں چیکو کے پودے کھرنی پر پیوند کیے جاتے ہیں۔ کھرنی کے پھل اپریل کے آخر میں فروخت ہونے کے لئے آتے ہیں۔ ایک سیر پھل سے ایک چھٹانک بیج حاصل کیا جا سکتا ہے اور فی چھٹانک چھ تا سات سو بیج ہوتے ہیں۔ بیج کو اچھی طرح تیار کی ہوئی کیاریوں میں لگایا جاتا ہے۔ بیج بونے سے قبل چوبیس گھنٹے تک پانی میں بھگونے سے ان کی روئیدگی جلد ہوتی ہے۔ ریتلی زمین میں یہ بہت جلد اگتے ہیں۔ کیاریوں میں بیج لگانے کے بعد سوکھی گھاس یا پتوں کی تہہ ان پر پھیلائی جاتی ہے۔ کیاریوں کو روزانہ پانی دیا جاتا ہے۔ بیج تین یا چار دن

میں اگ آتا ہے۔ ان کی افزائش بہت سست ہوتی ہے۔ ایک سال کے عرصے میں مشکل سے 4 تا 9 انچ تک بڑھتے ہیں۔ فروری مارچ میں انہیں دوسری کیاریوں میں تبدیل کیا جاتا ہے۔

کھرنی کے ان چھوٹے پودوں کو ذخیروں میں ٹڈیاں نقصان پہنچاتی ہیں' اس لئے حفاظتی تدابیر بہت ضروری ہیں۔ پودے لگانے کے بعد سال ڈیڑھ سال میں وہ پیوند کے قابل ہو جاتے ہیں۔ ان کو مٹی سمیت زمین سے نکال لیا جاتا ہے۔ ان پر چیکو کے چشمے چڑھائے جاتے ہیں۔ پیوند کا وہی عام طریقہ استعمال کیا جاتا ہے' جو آموں میں رائج ہے۔ چار مہینے میں یہ پیوند تیار ہو جاتے ہیں۔ انہیں جدا کر کے فروخت کرنے سے پیشتر پودگھر میں رکھا جاتا ہے۔

کھرنی کی کمیابی اور اس کی سست افزائش نسل کے باعث چیکو کو فروغ دینے میں کئی دشواریاں حائل ہیں۔ بھارت میں کھرنی کے خودرو پودے کثیر تعداد میں جنگلات سے حاصل ہو جاتے ہیں۔ کھرنی سے حاصل شدہ پودے بکثرت پھل لاتے ہیں۔

پودے لگانا

پودے لگانے کے لئے زمین اچھی طرح تیار کی جاتی ہے۔ دو چار مرتبہ ہل چلایا جاتا ہے اور ڈھیلے توڑ کر باریک کر لئے جاتے ہیں۔ 35 فٹ کے فاصلے پر 3×3×3 فٹ کے گڑھے کھودے جاتے ہیں۔ سندھ کے پرانے باغات میں تیس فٹ پر لگائے ہوئے پودے آپس میں ملے ہوئے نظر آتے ہیں۔ اس لئے 35 فٹ کے فاصلے پر پودے لگانے چاہئیں۔ گڑھوں کی مٹی ایک مہینے تک ہوا اور سورج کی کرنوں سے متاثر ہونے کے لئے کھلی چھوڑ دی جاتی ہے تاکہ وہ اچھی طرح بیٹھ جائے۔ پودوں کو فروری مارچ یا اگست ستمبر میں لگا دیا جاتا ہے۔ مذکورہ بالا مہینوں میں حیدرآباد ریجن کی آب و ہوا بہت مرطوب ہوتی ہے۔

آب پاشی اور کھاد

چیکو کے پھلدار پودوں کو مہینے میں دو تین مرتبہ پانی دیا جاتا ہے۔ پانی دینے میں تاخیر سے پھول گر جاتے ہیں اور بار آوری پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ پاکستان کے جنوبی علاقے میں چونکہ موسم گرما طویل اور شدید ہوتا ہے' لہٰذا ہفتہ وار پانی دینا زیادہ مناسب ہے۔ بھارت میں چیکو کے علاقے میں گرمیوں کے موسم میں متواتر بارش ہوتی ہے اس لئے پانی صرف اکتوبر کے بعد دیا جاتا ہے۔ جن باغات میں پانی باقاعدہ دینے کی سہولتیں میسر ہیں وہاں پیداوار بکثرت ہوتی ہے۔ بارش کے ایام میں پانی گہرائی تک پہنچ جاتا ہے۔ نمکین پانی کے استعمال سے مرچ جیسی درمیانی فصلوں کی کاشت ناممکن ہو جاتی ہے۔ لیکن چیکو پر کوئی بُرا اثر نہیں ہوتا حتیٰ کہ زمین پر

شور جم جانے سے بھی یہ متاثر نہیں ہوتا۔

میرپور خاص کے سرکاری باغ میں کئے ہوئے تجربات کی بنا پر مندرجہ ذیل سفارشات کی جاتی ہیں:

1- اڑھائی من گوبر کی گلی سڑی کھاد (ایک پونڈ نائٹروجن) فی پھل دار درخت فروری کے پہلے ہفتے میں دینی چاہیے۔

2- سات سیر مچھلی کی کھاد (ایک پونڈ نائٹروجن) اپریل کے پہلے ہفتے میں دینی چاہئے۔

3- سات سیر مچھلی کی کھاد (ایک پونڈ نائٹروجن) جولائی کے آخری ہفتے میں دی جائے۔

اگر مچھلی کی کھاد باآسانی حاصل نہ ہو سکے تو ایمونیم سلفیٹ بحساب اڑھائی سیر فی پودا استعمال کرنی چاہیے۔

چونکہ پودوں کے مکمل طور پر بڑھنے اور زمین پر پھیل جانے میں آٹھ دس برس کا عرصہ لگ جاتا ہے' اس دوران درمیانی زمین میں سبزی یا چارہ آسانی سے کاشت کئے جا سکتے ہیں۔ خالی رقبے میں ان فصلوں کی کاشت سے خاطر خواہ فائدہ ہوتا ہے۔

چیکو کے پودوں کو شاخ تراشی کی چنداں ضرورت نہیں۔ صرف خشک اور ناکارہ شاخیں کاٹنی چاہیں۔

چیکو کے پودے قریباً تیسرے سال پھل دینا شروع کر دیتے ہیں' لیکن پانچویں یا چھٹے سال اچھی طرح سے پھلتے ہیں۔ بیج سے لگائے ہوئے پودے آٹھ دس سال بعد پھل دینا شروع کرتے ہیں۔ تیس برس کے بعد ان کے پھلنے کی قوت کم ہو جاتی ہے۔ پودے سارا سال پھول دیتے ہیں' لیکن موسم بہار اور گرمیوں کے آخر میں بکثرت پھلتے ہیں۔ سال میں دو فصلیں حاصل کی جاتی ہیں۔ اپریل تا جون فصل اچھی ہوتی ہے۔ سردیوں میں آنے والی فصل کم ہوتی ہے۔ بار وری کا انحصار اقسام پر ہے۔ گول پھل والی اقسام کم پھلتی ہیں اور بیضوی اقسام بکثرت پھل دیتی ہیں۔ چھ یا بارہ سو پھل فی درخت حاصل کئے جاتے ہیں۔

پختہ پھل کی تیاری

پھل جب پورے قدوقامت کے ہو جائیں تو انہیں توڑ لینا چاہیے۔ تیار ہونے پر ان کی رنگت ہلکی سرخ سے تبدیل ہو کر ہلکی سبزی یا پیلی ہو جاتی ہے۔ پھلوں کو زخمی کرنے سے دودھ نہیں نکلتا۔ درخت سے پھل توڑتے وقت ان کو زمین پر نہ گرنے دیا جائے۔ انہیں لکڑی کے کریٹوں میں بند کیا جاتا ہے اور وہ چار پانچ دن میں نرم اور میٹھے ہو کر کھانے کے قابل ہو جاتے

ہیں۔ پھلوں کی کوئی معیاری گریڈنگ نہیں کی جاتی تاہم پھلوں کے سائز کے مطابق انہیں چھوٹے' بڑے اور درمیانے سائز کے گریڈوں میں جدا جدا کر کے فروخت کیا جاتا ہے۔

چیکو کی اقسام

حیدر آباد ڈویژن میں چیکو کے باغات میں تین قسم کے درخت پائے جاتے ہیں۔

1- درخت کی ٹہنیاں سیدھی اور شاخیں یکجا۔

2- درخت کی ٹہنیاں کھلی اور شاخیں یکجا۔

3- درخت کی ٹہنیاں پھیلی ہوئی اور بے ترتیب ان درختوں پر دو طرح کے پھل پائے جاتے ہیں:

(1) بیضوی (2) گول

نیچے کی جانب نوک دار' درمیان میں پھیلا ہوا اور چوٹی کی جانب پھر نوکدار ہتا ہے۔ ان پھلوں میں بیج اکثر ایک سے زائد نہیں ہوتا۔ پھل کا قطر وسط میں پانچ سینٹی میٹر کے لگ بھگ اور وزن تقریباً تین اونس ہوتا ہے۔ گول پھل درمیانی حصے میں چھ سات سینٹی میٹر چوڑا ہوتا ہے اور چار پانچ اونس وزنی ہوتا ہے۔ اس میں بیج ایک سے زائد ہوتے ہیں۔ بیضوی شکل کے پھل اکثر میٹھے ہوتے ہیں۔

ضرررساں کیڑے

حیدر آباد ڈویژن میں نقصان دہ امراض سے چیکو محفوظ ہے۔ صرف ایک کیڑا بہت نقصان پہنچاتا ہے جو پودوں کی کلیوں اور پتیوں پر حملہ آور ہوتا ہے۔ وہ مکڑی کی طرح پتیوں میں جالے بنا کر انہیں جوڑ دیتا ہے اور اس طرح محفوظ جگہ میں اپنی خوراک حاصل کرتا رہتا ہے۔ لیڈ آرسینیٹ کے سپرے سے اس پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

میر پور خاص کے سرکاری باغ میں 12 فیصد بی ایچ سی 150 فیصد گیلن پانی میں' 2 پونڈ 75 فیصد ڈی ڈی ٹی کے ساتھ ملا کر سپرے کرنے سے چیکو کا کیڑا بڑی حد تک ختم کیا جا سکتا ہے۔ ڈیپٹریکس تین چار پونڈ فیصد گیلن پانی میں استعمال کرنے سے بھی اس پر قابو پایا گیا ہے۔ پھلوں میں کبھی کبھی بورر کا حملہ ہوتا ہے۔ لیکن اسے یہ کیڑا بہت کم نقصان پہنچاتا ہے۔

چیکو ڈبوں میں بھی بند کیا جاتا ہے اور اس سے جیم (JAM) اور سکوئیش بھی بنائے جا سکتے ہیں۔

خوبانی

مسز اسماء حسن

میری آنٹی ملازمت کے سلسل میں گلگت میں رہیں۔ ملازمت کے دوران انہوں نے سارے علاقے گھوم پھر کر دیکھے۔ لاہور واپس آئیں تو ہم لوگوں کو مختلف جڑی بوٹیاں اور خوبانی کا تیل بطور تحفہ بھی دیا۔ انہوں نے بتایا کہ شروع شروع میں کام بہت تھا۔ میرے سر میں درد رہنے لگا۔ کھانے پینے کو طبیعت راغب نہیں ہوتی تھی۔ چائے اور درد کی گولیاں کھا کھا کر میرے سر میں چکر آنے لگے۔ طبیعت اتنی خراب ہوئی کہ جی چاہتا تھا ہر وقت لیٹی رہوں۔ ایک مقامی عورت نے میرا حال دیکھا تو بے ساختہ بولی: ''تم خوبانی کیوں نہیں کھاتی ہو؟ آج میں تمہیں ناشتا بنا کر دوں گی۔ دو چار دن میں تم ٹھیک ہو جاؤ گی۔ ہم لوگ بہت کام کرتے ہیں' پھر بھی بیمار نہیں ہوتے۔ کیونکہ ہم خوبانی بہت کھاتے ہیں۔''

اس عورت نے سات آٹھ بڑی خوبانیاں لے کر ان کی گٹھلیاں نکالیں اور ڈیڑھ پاؤ دودھ میں انہیں پکنے کے لئے آگ پہ رکھ دیا۔ دو بڑی الائچی کے دانے اور آدھ چمچی سونف کوٹ کر اس میں ملائی۔ ایک چمچہ چینی ملا کر کھیر کی طرح گاڑھا ہونے پر اتار لیا۔ جب خوب ٹھنڈا ہو گیا تو کہنے لگی: ''اب ناشتا کر لو۔ چائے بھی نہیں پینی اور سر درد کی گولی بھی نہ کھانا۔ سات آٹھ دن اسی طرح کھیر بنا کر کھاؤ۔ اور رات کو سوتے وقت خوبانی کا تیل سر پر اچھی طرح لگا کر مالش کرو۔ تم ٹھیک ہو جاؤ گی۔ اس کے بعد روزانہ خوبانیاں کھانا' صحت مند رہو گی''۔

آنٹی نے بتایا کہ واقعی خوبانی کے تیل کی مالش سے میرے سر کا درد دور ہو گیا اور مزیدار ناشتے سے جسم میں توانائی آ گئی۔ پھر میں نے مشاہدہ کیا کہ خوبانیاں کھانے سے یہ لوگ اتنے تندرست اور توانا رہتے ہیں۔ ان کی عمریں بھی طویل ہیں اور بیمار بھی نہیں ہوتے۔ باہر سے جو لوگ آتے ہیں وہ گلاب کے ڈوڈوں کی چائے اور خوبانیاں پسند کرتے ہیں۔ خوبانی کی گری سے جو بادام نکلتے ہیں' ان میں بادام سے زیادہ تغذیہ بخش اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ وہ ذائقے

میں لذیذ اور کم قیمت ہونے کے باوجود جسم کو قوت بخشتے ہیں۔

عام خیال یہ ہے کہ چین خوبانی کا اصل وطن ہے۔ یونان، اٹلی، انگلستان میں اس کی کاشت کی جاتی ہے۔ اس کا سائنسی نام **Prunus Armeniaca** ہے۔ پاکستان میں چترال، گلگت، ہنزہ اور بلتستان میں خوبانی کے باغ عام نظر آتے ہیں۔ پشاور، مردان، ہزارہ اور کوہاٹ کے اضلاع میں بھی اس کے باغات ہیں۔ وادی کرم، شمالی و جنوبی وزیرستان، مالاکنڈ ایجنسی اور اس کے ملحقہ علاقوں میں جنگل اور مقامی خوبانی کے درخت کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ کشمیر، بلوچستان اور پنجاب کے بعض علاقوں میں بھی خوبانی ہوتی ہے۔ اس کی بہت سی قسمیں ہیں۔ ریڈ فرنچ، نیو کیپ، اولڈ کیپ، سفیدہ بوٹی، بلنہم، مورپاک، چارمغز، شکر پارہ مشہور اقسام ہیں۔

خوبانی خشک بھی کی جاتی ہے۔ اسے ڈبوں میں شیرے کے ساتھ بند کیا جاتا ہے۔

خوبانی کا جیم بہت پسند کیا جاتا ہے۔ خشک خوبانی میں بھی وہی فوائد ہیں جو تازہ پھل میں ہوتے ہیں۔ گلگت میں خوبانی سکھا کر سال بھر کے لئے محفوظ کر لی جاتی ہے۔ اس علاقے میں سرطان جیسے موذی مرض کا نام ونشان نہیں، شاید اس لئے کہ وہ لوگ خوبانی کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔

خوبانی کی چٹنی، مربہ اور اچار بھی ڈالا جاتا ہے۔

خوبانی انتہائی خوش ذائقہ اور وٹامن سی سے بھرپور پھل ہے۔ اس میں تمام وٹامن اور معدنی نمکیات پائے جاتے ہیں۔ یہ جسم کو طاقت دیتا ہے اور قبض دور کرتا ہے۔ اس کے کھانے سے آنتوں کی صفائی قدرتی طریقے سے ہوتی ہے۔ خون میں اضافہ ہوتا ہے اور غذا ہضم ہو جاتی ہے۔ تازہ خوبانی کھائی جائے صفرا کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

معدہ بھاری لگے، گیس زیادہ بنے اور غذا کی نالی میں جلن ہو تو آپ خوبانی سے علاج کریں۔ سات تا گیارہ خشک خوبانیاں صبح کھانے کے بعد چاٹی کی لسی پی لیجئے۔ لسی نہ ملے تو سادہ پانی پی جائیے۔ آٹھ دس دن یہ ناشتہ کرنے سے آپ کی تکلیف انشاء اللہ دور ہو جائے گی۔

نزلہ زکام رہتا ہو۔ گلے میں خراش ہو تو آپ خوبانیاں کھا کر ہلکی نیم گرم چائے پی لیجئے، فائدہ ہو گا۔ خون میں تیزابیت بڑھ جائے تو بڑی اذیت ہوتی ہے۔ گرمی کے موسم میں تکلیف برداشت نہیں ہوتی۔ ایسے میں ڈھائی چھٹانک خشک خوبانی اور ایک تولہ ایرانی عناب رات کو نیم گرم ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو دیجئے۔ صبح مل چھان کر حسب خواہش نمک یا چینی ملا کر پی لیجئے۔ اس سے خون صاف ہوتا ہے اور تیزابیت دور ہو جاتی ہے۔

خوبانی کا مزاج گرم ہے۔ تقریباً دو ڈھائی گھنٹے میں ہضم ہو جاتی ہے۔

خوبانی کا مغز بڑے کام کا ہے۔ چھوٹے بڑے جوڑوں کے درد کے لئے مفید ہے۔
...دن پھول رہا ہو، ہاضمہ خراب رہتا ہو تو مغز خوبانی ایک تولہ، ایک بڑی الائچی کے دانے اور ...نف ایک تولہ پانی میں گھوٹ کر سردائی کی طرح چینی یا شربت بزوری ملا کر پی لیجئے۔ اس سے پیشاب کھل کر آئے گا۔ ہاضمہ درست ہو گا۔

اعصابی درد ہو، منہ سے بدبو آتی ہو، نیند کم ہو جائے، پیٹ میں گیس کی وجہ سے گڑگڑ ...ی آوازیں آتی ہوں، ہر وقت پیٹ بھرا رہے، بھوک نہ لگتی ہو تو خوبانی کا مغز، کالی مرچ، دار ...چینی، سیاہ زیرہ اور تخم سویا دو دو تولے کوٹ پیس کر رکھ لیجئے۔ صبح ناشتے میں ایک چمچی یہ سفوف کھا ...ر دودھ والی چائے یا دودھ کی لسی پی لیجئے۔ روٹی، بسکٹ، کلچہ وغیرہ نہ کھائیے۔ اگر اس طرح ممکن نہ ہو تو کھانا کھانے کے بعد نصف چمچی صبح، شام یہ دوا کھائیے۔ اس سے گیس کم ہو گی، نیند آئے ...گی اور ہاضمہ ٹھیک ہو جائے گا۔

خوبانی کا تیل سر کے بالوں کیلئے بے انتہا مفید ہے۔ اس کو لگانے سے بال مضبوط ہو جاتے ہیں اور گرتے نہیں۔ ان کی سیاہی قائم رہتی ہے۔ پہاڑی عورتیں اپنے بچوں کے سر میں خوبانی کی گری کا تیل شروع سے لگاتی ہیں۔ اس سے بچوں کے چہرے بھی شاداب نظر آتے ہیں۔ وہ یہ تیل ڈنڈے کونڈی کی مدد سے خود نکالتی ہیں۔ اس تیل کی خاصیت دیر تک برقرار رہتی ہے۔ اگر یہ تیل خالص مل جائے تو اس میں تھوڑا سا تیل زیتون کا ملا کر سر میں لگائیے۔ نیند خوب آئے گی اور بال گھنے اور مضبوط ہوں گے۔

جن کا چہرہ خشک رہتا ہو۔ وہ اس تیل کا مساج چہرے پر کریں۔ تو چہرے کی خشکی دور ہو کر جلد صحت مند ہو جائے گی۔ اس تیل میں چند چیزیں اور ملا کر چہرے پر ماسک لگایا جاتا ہے۔ جس سے چہرے کے حسن میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس تیل سے آپ ہاتھ پاؤں پر بھی مساج کر سکتے ہیں۔

خوبانی کا تیل لگانے سے سکری دور ہوتی ہے۔ رات کو لگائیے اور اگلے دن سر دھوئیے۔ پابندی سے دو تین ماہ لگائیے، پھر فائدہ ہو گا۔ جن لوگوں کو بے خوابی کی شکایت ہو، وہ اس تیل کی مالش کنپٹیوں پر زیادہ کرائیں اور انگلیوں کی مدد سے تیل جذب کرائیں۔ اس سے انہیں بہت فائدہ ہو گا۔

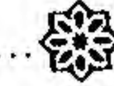
خونی بواسیر کے مریضوں کو حکماء اکثر خوبانی کی گری اور کالی ہڑ کا استعمال بتاتے ہیں۔ یہ دونوں ہم وزن لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیے اور سوتے وقت ایک چمچی سفوف

ایک گلاس دودھ کے ساتھ کھائیے۔ آہستہ آہستہ سفوف کی تعداد بڑھائیے۔ ڈیڑھ ماہ میں **بواسیر** کا خون بند ہو جائے گا۔ تین ماہ کا کورس ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ پھل سبزیاں زیادہ استعمال کی جاتی ہیں تو مسے مرجھانے لگتے ہیں۔

خوبانی کے ہر 100 گرام میں خوردنی اجزاء کا تجزیہ

خوردنی اجزاء کا فیصد تناسب	86
رطوبت	85،5
لحمیات	1،2
چکنائی	0،3
راکھ	1،1
حل پذیر شکر	2،8
غیر حل پذیر شکر	2،4
ریشہ	1،2

خوبانی کے جیم میں تھوڑے سے آلو بخارے ڈال دیے جائیں تو وہ اور بھی ذائقہ دار ہو جاتا ہے۔ اس کی کھیر مزے کی بنتی ہے۔ کسٹرڈ میں خوبانی کے ٹکڑے ڈالے جاتے ہیں۔ اس کی چٹنی خوش ذائقہ اور ہاضم ہوتی ہے۔ ناشتے میں سوکھی خوبانی کھانے سے جسم فربہ ہوتا ہے۔ عمر طویل ہوتی ہے اور بیماریوں سے انسان بچ جاتا ہے۔



خون کا سرطان قابلِ علاج ہے

طبِ مشرق کی بدولت جاں بلب مریضوں کو حیاتِ نو ملنے کے حیرت انگیز واقعات

حکیم عبدالوحید سلیمانی

1982ء کی بات ہے۔ ستمبر کا مہینہ تھا۔ میں اپنے مطب میں بیٹھا ہوا تھا کہ فریڈرک مشاد آ گئے۔ ان کے ہاتھ میں ایک مڑا تڑا اخبار تھا۔ کہنے لگے "یہ 14 اگست کا پاکستان ٹائمز ہے جس میں چھپا ہوا ایک خط آپ کے مطلب کا ہے۔" میں نے خط پڑھا تو اس کا مفہوم یہ تھا:

ہماری نوجوان بچی کو خون کا سرطان ہو گیا۔ ملک کے مختلف بڑے بڑے ہسپتالوں میں علاج کروایا مگر مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی۔ حتیٰ کہ میو ہسپتال لاہور والوں نے کہا کہ اب بچی کا بچنا مشکل ہے لہٰذا اسے اپنے گھر لے جائیں۔ ہم ہسپتال والوں کی ہدایت کے مطابق اسے منڈی بہاؤالدین لے آئے اور وہاں کے ہسپتال میں داخل کر دیا کہ جب تک سانس باقی ہے بچی طبی سہولتوں سے فیضیاب ہوتی رہے۔

علاج جاری تھا لیکن بچنے کی امید نہیں تھی۔ ہم خود بھی مایوس تھے۔ ایک دن ہسپتال میں ہمارے جاننے والے صاحب ملنے آئے جو جاتے ہوئے کہہ گئے کہ اس علاقہ میں 'سچی بوٹی' ملتی ہے۔ اگر آپ صبح شام تھوڑی سی بوٹی لے کر اسے پانی میں گھوٹ کر پلائیں تو امید ہے اللہ پاک فضل کرے گا۔ ہم روزانہ وہ بوٹی توڑتے' چار پانچ پتے پانی میں گھوٹتے اور مریضہ کو پلا دیتے۔ یوں پندرہ دن گزر گئے۔

ایک دن میں مریضہ کے پاس بیٹھا ہوا تھا کہ اتفاقاً تین چار ڈاکٹر وہاں آ گئے اور میری موجودگی میں گفتگو کرنے لگے۔ موضوع بحث ہماری مریضہ تھی اور گفتگو کی زبان انگریزی تھی۔ میری وضع قطع سے یہ سمجھ کر کہ میں انگریزی نہیں جانتا' وہ اس زبان کو سہارا بنائے باتیں کرنے لگے اور میں غور سے ان کی باتیں سننے لگا۔ ایک ڈاکٹر کہنے لگا "مریضہ کی طبیعت بہتر ہو رہی ہے۔ خون کے سرخ ذرات میں بھی اضافہ ہوا ہے۔ میرا خیال ہے یہ فلاں دوا کا اثر ہے۔

دوسرا ڈاکٹر بولا ''یہ دوا تو ہم نے فلاں فلاں مریض کو بھی دی ہے لیکن اسے ذرہ برابر فائدہ نہیں ہوا۔ میرا خیال ہے کہ یہ فلاں دوا سے بہتر ہوئی ہے۔''

اب مجھ سے نہ رہا گیا' میں نے ان کی بات کاٹ کر کہا ''ڈاکٹر صاحبان! آپ کی بتلائی ہوئی ادویات ہم نے یہاں بھی اور دوسرے ہسپتال میں بھی استعمال کیں مگر فائدہ نہیں ہوا۔ اب ہم مریضہ کو سچی بوٹی استعمال کروا رہے ہیں اور یہ اسی کا اثر ہے۔''

پہلے تو ڈاکٹروں نے انکار کیا مگر میرے اصرار پر انہوں نے اجازت دے دی کہ سچی بوٹی مریضہ کو استعمال کرواتا رہوں۔ کئی دن تک یہ دوا استعمال کرائی گئی اور وہ مریضہ جس کی زندگی سے ہم مایوس ہو چکے تھے' صحت یاب ہو کر گھر آ گئی۔

خط لکھنے والے صاحب نے ڈاکٹروں اور اطباء سے یہ درخواست کی تھی کہ وہ اس گراں قدر بوٹی پر تحقیق کریں اور اگر مفید ثابت ہو تو اسے دنیا میں متعارف کرائیں۔

میں نے فریڈرک شمشاد کا شکریہ ادا کیا کہ انہوں نے میرے لیے تحقیق کا ایک نیا دریچہ کھولا۔ وہ ایک محب وطن پاکستانی استاد ہیں۔ عرصہ دراز سے مریض کی حیثیت سے میرے پاس آتے ہیں۔ پرانا مریض چونکہ آدھا طبیب ہو جاتا ہے' اس لیے حکمت سے بھی شغف رکھتے ہیں اور سچی بوٹی کے بارے میں خط پڑھ کر میرے پاس آ گئے۔

لیکن میں سچی بوٹی کے نام سے بھی واقف نہ تھا۔ کئی مقامی اطباء سے پوچھا' وہ بھی اس نام سے واقف نہیں تھے۔ مفردات کی جو جو کتاب مجھے دستیاب ہو سکی' کھنگال ڈالی لیکن کسی کتاب میں سچی بوٹی کے بارے میں ایک لفظ بھی نہ ملا۔ ذہن میں خیال آیا کہ ہو سکتا ہے یہ کوئی مقامی نام ہو لہٰذا اس بوٹی کا پتا کرنے کے لیے منڈی بہاؤالدین سے رابطہ قائم کیا جائے۔ وہاں یونیورسٹی کے زمانہ طالب علمی کے ایک میرے ساتھی محمد یونس رہتے تھے۔ میں نے انہیں خط لکھا اور وہاں جا پہنچا۔

وہ خود تو اس بوٹی سے بلکہ طب سے بھی واقف نہیں تھے لیکن وہاں کے ایک معروف طبیب حکیم افتخار فخر کے پاس مجھے لے گئے۔ میں نے حکیم صاحب سے اس خط کا ذکر کیا اور ان سے بوٹی کے معاملے میں مدد چاہی۔ فرمانے لگے ''اس بوٹی سے میں اچھی طرح واقف ہوں۔ ہمارے علاقے میں دھمانسہ کو سچی بوٹی کہا جاتا ہے۔''

دھمانسہ پنجاب کے میدانی علاقوں' خصوصاً دریاؤں کے کنارے ریتلی زمین میں پیدا ہوتی ہے۔ یہ زمین پر بچھی ہوئی کانٹے دار بوٹی ہے۔ اس کا پتہ بہت چھوٹا ہوتا ہے اور کانٹوں

ے سرے پر پھول لگتے ہیں۔ پنجابی میں اسے دھماں بوٹی کہتے ہیں۔ اس کی مقدار خوراک ے 5 گرام ہے۔ مفردات پر شائع ہونے والی کتب میں اسے مقوی معدہ و جگر' دافع بخار اور نی خون لکھا ہے۔ اس کے پتے لیموں کے عرق میں ملا کر لگانے سے بال سیاہ ہو جاتے ہیں۔

میں نے اردو' عربی اور انگریزی میں شائع ہونے والی کتب میں اس کے خواص پر نظر ڈالی' سب نے اسے مصفی خون تو لکھا ہے لیکن خون کے سرطان کے لیے مفید ہونے کا کہیں ذکر نہیں۔ ہو سکتا ہے پہلے کسی نے اسے اس مرض میں استعمال ہی نہ کیا ہو یا صاحب تصنیف لوگوں کے تجربے میں نہ آئی ہو اور عام آدمی اس سے مستفیض ہوتے ہوں۔ پاکستان ٹائمز کے خط میں اس بات کا ذکر کہ ایک عام آدمی نے انہیں خون کا سرطان دور کرنے کے لیے اس کے استعمال کا مشورہ دیا' ظاہر کرتا ہے کہ صاحب نسخہ نے پہلے بھی اسے استعمال کیا ہوگا۔

1984ء میں مجھے یہ نسخہ آزمانے کا موقعہ ملا۔ فیصل آباد سے ڈاکٹر سبطین کاظمی کا خط آیا کہ ایک مریضہ کے بارے میں مشورہ کرنے کے لیے وہ حاضر ہونا چاہتے ہیں۔ مقررہ تاریخ کو وہ تشریف لائے۔ رسمی علیک سلیک کے بعد انہوں نے ذکر کیا ''میرے پاس حیدر آباد سے ایک خط آیا ہے۔ چونکہ خط سندھی زبان میں ہے اس لیے اس کا ترجمہ آپ کو سنانا چاہتا ہوں۔''

خط میں لکھا تھا کہ ایک مریضہ جس کی عمر چھبیس ستائیس سال ہے' خون کے سرطان میں مبتلا جامشورو ہسپتال میں داخل ہے۔ اس کے خون کے سرخ ذرات کم سے کم ہو رہے ہیں۔ ڈاکٹروں نے کہا ہے کہ انہیں لاہور لے جائیں۔ کیا آپ کو کسی ایسے ڈاکٹر کا علم ہے جو بلڈ کینسر کا علاج کر سکے؟

میں نے ڈاکٹر صاحب سے پاکستان ٹائمز والے خط کا ذکر کیا۔ انہوں نے اطمینان کا اظہار کیا اور کہا ''مجھے آپ دوا دے دیں۔ میں انہیں بھجوا دیتا ہوں۔''

میں نے انہیں پندرہ دن کی دوا دی اور کہا کہ آپ مجھے وقت گزرنے پر فوراً اطلاع کریں۔ جب مقررہ روز گزر گئے تو ڈاکٹر صاحب کا جواب آیا ''مرض میں کوئی فرق نہیں پڑا لیکن گھر والوں کی خواہش ہے کہ پندرہ دن کی دوا مزید بھجوا دیں۔

بذریعہ ڈاک دوا ارسال کر دی گئی۔ ایک ماہ گزرنے پر ڈاکٹر سبطین کاظمی پھر تشریف لائے۔ ان کے پاس سندھی زبان میں لکھا ایک لمبا چوڑا خط تھا جس میں تحریر تھا کہ اگرچہ افاقہ نہیں ہوا لیکن خون کے سفید ذرات کم بننے لگے ہیں۔ سرخ ذرات میں جو کمی ہو رہی تھی' وہ بھی نہیں ہو رہی لہٰذا آپ ایک مہینہ کی دوا اور بھجوا دیں۔ میں نے ڈاکٹر صاحب کو دوا دے دی۔

ایک ماہ گزرنے پر ڈاکٹر صاحب پھر لاہور آئے، مریضہ کی شفایابی کی خوش خبری سنائی اور کہا کہ ہسپتال سے اسے گھر لے آئے ہیں لیکن اہل خانہ کی خواہش ہے کہ ایک ماہ کی دوا احتیاطاً مزید دے دی جائے۔

ساتھ ہی ڈاکٹر صاحب کہنے لگے ''جب مریضہ ہسپتال چھوڑ رہی تھی تو ڈاکٹروں نے کہا مریضہ کو ہسپتال ہی میں رکھیں۔ اب وہ علاج کریں گے لیکن مریضہ کے والدین نے کہا ''بابا! جن کے علاج سے فائدہ ہوا ہے ہم تو انہی کا علاج جاری رکھیں گے۔''

ایک ماہ مزید گزرنے پر ڈاکٹر صاحب تشریف لائے اور کہنے لگے ''حکیم صاحب! مریضہ تو الحمدللہ ٹھیک ہوگئی ہے لیکن ہم ایک بات پر بہت حیران ہیں۔ بیماری سے پہلے مریضہ بانجھ تھی۔ اس کے کوئی اولاد نہیں ہوئی تھی لیکن اب اللہ کے فضل سے مریضہ امید سے ہے۔''

میں ہنس پڑا اور کہا ''ڈاکٹر صاحب! آپ کو معلوم ہے کہ میں نے مریضہ کو کیا دوا دی تھی؟''

کہنے لگے ''چھوٹی چھوٹی گولیاں صبح شام لینی تھیں۔''

میں نے انہیں بتایا کہ یہ گولیاں حب اٹھرا کہلاتی ہیں اور بنیادی طور پر بانجھ پن کے لیے مفید ہیں لیکن اس میں اجزائے دوائیہ اتنے کم ہیں کہ بمشکل ایک چاول کی مقدار میں گولی بنتی ہے۔ اس کا وزن بڑھانے کے لیے اس میں ایک حصہ دوائی اجزاء اور آٹھ حصہ دھمانسہ ڈالا جاتا ہے جس سے چنے کے برابر گولی بن جاتی ہے۔ میرے پاس چونکہ دھمانسہ کی بنی ہوئی یہی دوا موجود تھی لہٰذا یہی دیتا رہا اور اس نے دونوں کام کر دیئے۔ ڈاکٹر صاحب بہت خوش تھے۔ ظاہر ہے ان سے زیادہ لڑکی اور اس کے والدین خوش ہوں گے جو اپنی بیٹی کی زندگی سے مایوس ہو چکے تھے مگر ایک کرشماتی جڑی بوٹی نے اسے حیات نو عطا کی۔



دل کے آپریشن سے بچے کا نسخہ

حکیم عبدالوحید سلیمانی

پانچ سال پہلے کی بات ہے، میں مطب میں بیٹھا تھا۔ مریض آ جا رہے تھے۔ اچانک فون کی گھنٹی بجی، چونگا اٹھایا، تو دوسری طرف روزنامہ جنگ کے اشتہاری شعبہ ضمیمہ کے سربراہ شریف جاوید بول رہے تھے۔ میرے بے تکلف دوست ہیں، تیس بتیس سال سے ان سے روابط ہیں مگر اس دن اُن کی آواز میں پریشانی جھلک رہی تھی۔ پوچھنے پر بتایا ''کچھ دنوں سے طبیعت خراب ہے اور ڈاکٹروں نے بتایا ہے کہ میرے دل کے دو والو بند ہیں۔ انجیوگرافی بھی ہوگی اور بائی پاس بھی! میں انجیوگرافی سے تو نہیں گھبراتا لیکن بائی پاس نہیں کروانا چاہتا۔ آپ کے پاس اس کا علاج، کوئی دیسی نسخہ ہو، تو بتایئے بلکہ تیار کر دیجئے۔''

میں ابھی جواب نہیں دے پایا تھا کہ مطب میں تین آدمی داخل ہوئے اور سامنے پڑی کرسیوں پر خاموشی سے بیٹھ گئے۔ انہوں نے بلوچی لباس زیب تن کیے ہوئے تھے، کندھوں پر اجرک اور سر پر بلوچ طرز کی ٹوپیاں تھیں! میں گفتگو میں مصروف رہا اور شریف جاوید صاحب کو یقین دہانی کراتا رہا کہ میرے پاس ایسا نسخہ موجود ہے جو انشاء اللہ آپ کے مرض کا قلع قمع کر دے گا مگر اس کی تیاری میں کچھ وقت لگے گا۔ بات ختم کر کے میں نے جونہی چونگا رکھا ان آدمیوں میں سے ایک بولا ''سائیں! یہ کس کا فون تھا؟''

میں نے ذرا ناگواری سے کہا کہ ایک مریض کا۔ اس نے پوچھا ''مگر سائیں وہ کہتا کیا تھا؟ کہیں اس کے دل کے والو تو بند نہیں؟''

اب میں نے حیرانی سے اسے دیکھا جس نے یقیناً ہماری گفتگو سن لی تھی اور ہولے سے سر ہلایا۔

''سائیں! بُرا نہ مانیں، آپ کے پاس تو اس کی دوائی موجود ہے۔ الماری سے نکالیں، مریض کو بلائیں اور اس کے حوالے کریں۔''

اب میں نے اس کی طرف غور سے دیکھا اور اس سے سوال کیا ''آپ پہلی مرتبہ میرے پاس آئے ہیں پھر آپ کو کیسے پتا چلا کہ اس مریض کا علاج میرے پاس موجود ہے؟''

''دیکھیے! میں پہلے اپنا تعارف کرا دوں' ہم لوگ مستونگ (بلوچستان) سے آئے ہیں۔ میں باقاعدہ طبیب نہیں بلکہ بینک میں ملازم ہوں۔ آج سے 25 سال پہلے میرے ماموں کے دو والو بند ہو گئے تھے۔ مستونگ' کوئٹہ اور کراچی سے علاج کروایا مگر خاطر خواہ فائدہ نہ ہوا۔ اس زمانے میں دل کا بائی پاس کراچی میں ہوتا تھا لیکن بہت گراں۔

''پھر میں نے آپ کے والد صاحب (حکیم محمد عبداللہ مصنف کنزالمجربات) کو جہانیاں (ملتان) خط لکھا اور ساری کیفیت بیان کی۔ چند دن بعد ان کا جواب آیا۔ لکھا تھا' آپ کے ماموں کی بیماری کی تشویش ناک صورت حال کا علم ہوا۔ ایک دوائی اپنے پاس سے بھیج رہا ہوں دوسری بذریعہ ڈاک ارسال نہیں کی جا سکتی۔ تھوڑی سی زحمت کر کے خود تیار کر لیجیے۔ جو دوا انہوں نے مجھے بھیجی وہ 'جواہر مہرہ' تھی' طب اسلامی کی مایہ ناز دوا جو دل کے لیے ہی نہیں بے شمار امراض کے لیے شفا کا پیغام ہے۔ اسے بعد از نماز عصر دو چاول کے دانوں کی مقدار میں استعمال کرنا تھا۔

''مجھے جس دوا کی تیاری کا کہا گیا وہ عمدہ اور تازہ گلاب اور سونف کا عرق کشید کر کے اسے دوآتشہ کرنا تھا۔ میں نے عرق نکالنے کے آلے (قرع انبیق ...... بھبکے) سے عرق کشید کیا پھر دوبارہ بھپکارا یعنی جوش دیا' یوں دوآتشہ عرق تیار ہو گیا۔

یہ عرق صبح ناشتے کے بعد نصف پیالی مقدار میں دینا تھا۔ پھر عصر کے بعد اتنی ہی مقدار میں لیکن دو چاول جواہر مہرہ کے ساتھ اور رات سوتے وقت چوتھائی پیالی عرق پینا تھا۔ حکیم صاحب قبلہ نے پندرہ دن کے لیے یہ نسخہ تجویز کیا تھا۔

''دو ہفتے بعد طبی معائنہ کروایا تو دونوں والو کھل چکے تھے۔ تاہم احتیاطاً میں نے انہیں نسخہ ایک ماہ تک استعمال کروایا۔ اللہ کے فضل و کرم سے میرے ماموں آج خوش و خرم زندگی بسر کر رہے ہیں۔ اس واقعہ کے بعد میرے پاس اردگرد کے علاقے سے بے شمار دل کے مریض آئے جنہیں میں جواہر مہرہ آپ کے دواخانے سے اور عرق خود تیار کر کے دیتا رہا۔ اللہ نے بے شمار لوگوں کو اس نسخے کے طفیل شفا دی۔ مجھے وہاں کے لوگ 'دل کا ڈاکٹر' کہتے ہیں۔ سائیں! آپ کے والد صاحب کا نسخہ تھا وہ میں نے آپ تک پہنچا دیا اب آپ جانیں اور آپ کا کام......''

جب انہوں نے بات ختم کی' تو شریف جاوید صاحب بھی آ گئے۔ میں نے انہیں یہی دوائی دی اور پندرہ دن استعمال کرنے کے لیے کہا۔ کہنے لگے ''میری انجیوگرافی میں صرف بارہ دن باقی ہیں اور آپ پندرہ دن کا علاج تجویز کر رہے ہیں۔''

''سائیں!'' میرے مہمان نے کہا ''آپ دوا شروع کریں' اللہ بھلی کرے گا۔''

شریف صاحب دوا لے گئے اور بارہ دن بعد فون پر اطلاع دی کہ پنجاب انسٹی ٹیوٹ آف کارڈیالوجی میں داخل ہونے جا رہا ہوں اور کل انجیوگرافی ہے' دعا کیجیے گا۔ دو دن بعد موبائل پر اطلاع دی ''ڈاکٹر میرے طبی معائنے کی رپورٹ دیکھ کر حیران رہ گئے کیونکہ تمام والو کھلے ہوئے تھے۔'' اس کے بعد انہوں نے مزید پندرہ دن دوائی استعمال کی اور الحمدللہ بھلے چنگے ہو گئے۔

اس واقعہ کے چند دن بعد ایک بزرگ میرے پاس سرائے عالمگیر سے تشریف لائے اور فرمانے لگے ''میں شریف جاوید کا بڑا بھائی ہوں۔ میرے پاس اردگرد کے علاقے سے دل کے کچھ مریض آئے ہیں۔ آپ وہی دوا پانچ مریضوں کے لیے عنایت کر دیں جو شریف جاوید کو دی ہے۔'' چند دن بعد وہ مزید مریضوں کے لیے دوا لے گئے۔ رفتہ رفتہ اس دوا کی شہرت ہو گئی' روزانہ ایک دو مریض یہ دوا لے جاتے اور اللہ کے فضل سے صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ میں نے یہ دوا ان لوگوں کو بھی دی جن کے تین والو بند تھے۔ اللہ کے کرم سے انہیں بھی شفا ملی۔ حتیٰ کہ ایسے مریض جن کے ساڑھے تین والو بند ہو چکے تھے' وہ بھی شفایاب ہوئے اور انجائنا کے مریضوں نے بھی صحت پائی۔

1999ء میں مجھے خود دل کی تکلیف ہوئی اور تین والو بند ہو گئے۔ میں نے ایک ماہ یہی دوا استعمال کی' الحمدللہ بالکل صحت یاب ہو گیا۔ عرق گلاب اور سونف اب میں دوآتشہ کے بجائے سہ آتشہ استعمال کرتا ہوں اور اسے قلبی کا نام دیا ہے۔ یوں اس کی تاثیر بڑھ گئی اور سینکڑوں مریضوں نے استفادہ کیا ہے۔ میں مستونگ کے اس سندھی نژاد کا شکر گزار ہوں جس نے انسانیت کی فلاح کے لیے مجھے اتنے اچھے نسخے سے آگاہ کیا جس سے میں بے خبر تھا حالانکہ وہ میرے ہی والد محترم کا تجویز کردہ تھا۔



دل

کے مریضوں کیلئے ایک روحانی نسخہ

ڈاکٹر ایم اے فاروقی

دل ہماری زندگی کا سرچشمہ ہے۔ اسی کے ''آن'' اور ''آف'' ہونے سے زندگی کی ابتدا اور انتہا کا تعین ہوتا ہے۔ مکینکی حوالے سے دل ایک بے نظیر قسم کا پریشر پمپ ہے جس کی نظیر بنانا ممکن نہیں۔ یہ پمپ تقریباً ڈیڑھ گیلن خون فی منٹ پورے بدن میں گھماتا ہے۔ 24 گھنٹوں میں اندازاً 2 ہزار گیلن خون وصول کرتا ہے اور پھر اُسے آگے بدن کے کونے کونے تک دھکیل دھکیل کر پہنچاتا ہے۔ عمر کے 70 برسوں میں دل کوئی اڑھائی ارب دفعہ مسلسل بغیر کسی وقفے یا آرام کیے دھڑکتا رہتا ہے اور زندگی کو رواں دواں رکھتا ہے۔

دل ہمارے بدن کا مضبوط ترین پٹھہ ہے لیکن آج کے پُر آشوب دور میں جو ہائی ٹیک اور مادی دوڑ کا دور ہے سیاسی افراتفری کا دور ہے۔ سماجی اور معاشرتی توڑ پھوڑ، ظلم اور تشدد کا دور ہے۔ کشمکش، بے یقینی اور عدم تحفظ کا دور ہے۔ اور سب سے بڑھ کر شیطان دوستی اور خدائے پاک سے روگردانی کا دور ہے۔ دل بے چارہ چکنا چور اور کچھ نہ پوچھ ہو کر رہ گیا ہے۔ اس کی مضبوطی اور پائیداری شیشے کی طرح نازک بن کر رہ گئی ہے۔

بے شک انسان فطرت کا باغی جانور واقع ہوا ہے لیکن ان باغیانہ رویوں کا خمیازہ لازماً انسان کو ہی بھگتنا ہوگا۔

آخرت کو آپ تسلیم کریں یا نہ کریں میں سمجھتا ہوں کہ اس دنیا میں ہی صحت مند اور خوشحال زندگی کے لیے ہمیں خدا کی ضرورت ہے خدا کو ہماری ضرورت نہیں!

اس وقت پاکستان میں دل کے مریضوں میں بڑی تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ دل کے امراض کا جذبات کے ساتھ گہرا تعلق پایا جاتا ہے اور جس دردناک انداز سے آج جذبات

ہمارے معاشرے میں مجروح ہو رہے ہیں آپ جانتے ہی ہیں۔ امیر اپنی جگہ پریشان ہیں غریب اپنی جگہ بے حال ہیں۔ دونوں مساوی طور پر امراضِ دل کا شکار ہیں۔ دیکھا جائے تو امیر امارت کے ہاتھوں مر رہے ہیں غریب غربت کے ہاتھوں مر رہے ہیں۔ مر دونوں رہے ہیں لیکن دونوں ایک دوسرے کے ''اندر کھاتے'' کے احوالِ دل سے بے خبر ہیں۔ ہمارے اکثر لیڈر ان کرام چاہے ایوانِ حکومت کے اندر ہیں یا باہر دل کے امراض کا شکار ہیں اور ہارٹ سرجری اور درد دل کی دواؤں کے سہارے جی رہے ہیں۔ یہی حال اکثر صنعت کاروں اور بلند پایہ فن کاروں کا بھی ہے۔ میرے پاس انجائنا کے ایک مریض آئے۔ متوسط طبقہ سے تعلق رکھتے تھے۔ دل گیر ہو کر شکوہ کیا کہ گذشتہ سالہا سال سے دوائیں کھا رہا ہوں اور اب تو دوائیں بھی میری قوتِ خرید سے باہر ہو رہی ہیں۔ میں نے گذارش کی کہ محترمہ فطرت نے شاہ وگدا' دونوں کا دل ایک ہی جیسا بنایا ہے۔ لہٰذا مرضیاتی صورت میں دونوں کے لیے دل کی دوائیں بھی ایک ہی جیسی ہیں چاہے کوئی خرید سکتا ہے یا نہیں خرید سکتا۔

دل کے مریضوں کیلئے ایک شفا بخش روحانی نسخہ' بوساطت محترم ڈاکٹر خالد مسعود پرنسپل ہومیوپیتھک میڈیکل کالج لاہور پیش خدمت ہے۔ ضرورت مند اصحاب سے درخواست ہے کہ اس سے استفادہ کریں اور دوسرے دوستوں کو بھی فائدہ پہنچائیں۔ دمہ کے مریض حضرات بھی اس روحانی نسخے سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں انشاء اللہ تعالیٰ!

دل کا دورہ اور دمہ دل کو جانے والی خون کی رگوں میں رکاوٹ آ جانے سے دورہ پڑتا ہے۔ سانس کی نالیاں بند ہو جائیں تو سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے۔ یہ دونوں بیماریاں چھاتی میں گھٹن سے پیدا ہوتی ہے۔ قرآن مجید نے اس باب میں اپنی افادیت کا بڑا اہم تذکرہ فرمایا ہے۔

قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ شِفَآءٌ لِّمَا فِي الصُّدُوْرِ (یونس: 57)

ترجمہ: (تمہارے پاس تمہارے ربّ کی طرف سے ہدایت کا سرچشمہ آیا ہے۔ جو کہ سینے کے اندر کے مسائل کے لیے شفاء ہے۔)

اس آیت مبارکہ کو صبح' شام تین مرتبہ پڑھ کر مریض اپنے اوپر پھونک لے تو ان مسائل سے نجات ہو جاتی ہے۔

ایک بزرگ کے صاحبزادے کو دل کا دورہ پڑا انہوں نے کسی ڈاکٹر سے رجوع کرنے کی بجائے اپنے بیٹے پر قرآن مجید کی یہ آیت پڑھ کر صبح' شام دم کیا۔ یہ نوجوان چند دنوں میں

تندرست ہو گیا۔

وَلَقَدْ نَعْلَمُ اَنَّکَ یَضِیْقُ صَدْرُکَ بِمَا یَقُوْلُوْنَ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّکَ وَکُنْ مِّنَ السَّاجِدِیْنَ وَاعْبُدْ رَبَّکَ حَتّٰی یَاْتِیَکَ الْیَقِیْنُ (الحجر : 97تا99)

ترجمہ: ہم کو علم ہے کہ ان لوگوں کی باتیں تمہارے سینہ میں گھٹن پیدا کرتی ہیں۔ تم ان سے بے نیاز ہو کر اللہ تعالیٰ کی تعریف بیان کرو اور نماز پڑھتے رہو۔ اللہ کی عبادت اس یقین اور خلوص سے کرو کہ تم کو اس پر یقین کامل رہے۔

ان بزرگ کا معلوم ہونے پر ہم اپنے دل اور دمہ کے مریضوں کو پچھلے دس سالوں سے یہ مبارک آیت پڑھنے کی تلقین کرتے آئے ہیں۔ درود شریف کے ساتھ یہ آیت مبارکہ صبح شام تین مرتبہ پڑھنے اور نماز پڑھنے سے ان بیماریوں کا ایک بھی مریض ضائع نہیں ہوا۔ یہ اللہ کا فضل اور قرآن مجید کی برکت ہی ہے۔

ایک دو سالہ بچہ شدید دمہ میں مبتلا تھا۔ اس کو دوائیں دینے کی بجائے قرآن مجید کی یہ آیت صبح شام تین تین بار پڑھ کر پھونکنے کی ہدایت کی اور گرم پانی میں شہد دینے کی ہدایت کی۔ اس بچے کو پچھلے دو ماہ سے دمہ کا ایک بھی دورہ نہیں پڑا۔ الحمد للہ قرآن مجید ہر حال میں شفا ہے۔

عمل مجرب برائے قوتِ دل

مندرجہ ذیل دعا ہر فرض نماز کے بعد دل پر ہاتھ رکھ کر سات مرتبہ پڑھیں اور دل پر پھونک دیا کریں۔ انشاء اللہ دل کی بیماری سے محفوظ رہیں گے۔ (اول آخر درود شریف)

یَاقَوِیُّ الْقَادِرُ الْمُقْتَدِرُ قَوِّنِيْ وَقَلْبِیْ ہ

ترجمہ: اے قوّت والے قدرت و اقتدار والے مجھے اور میرے دل کو قوت دے۔

(مؤلف حضرت مفتی ولی حسن صاحب مدظلہٗ تعالیٰ۔ جامعہ عربیہ اسلامیہ کراچی)



دودھ

انجم حسن

اگر آپ دودھ پیتے ہیں تو شاباش! لیکن اگر آپ دودھ نہیں پیتے تو اس بات کا یقین کر لیجئے کہ آپ نے ایک ایسی غذا سے خود کو محروم کر لیا ہے جس کا آپ کو زندگی کے ہر ہر موڑ پہ ایک ناقابل یقین حد تک فائدہ ہونے والا تھا۔

دودھ نہ صرف خود ایک مکمل غذا ہے بلکہ بیماریوں کے خلاف ایک مضبوط ڈھال بھی ہے یہی وجہ ہے کہ اس کو محافظ غذاؤں کا بادشاہ تسلیم کیا جاتا ہے۔

دودھ پینے کی عادت کیوں ڈالی جائے اور اس کو کس طرح اپنے معمولات کا حصہ بنایا جائے پر بحث کرنے سے پہلے ذرا ایک نظر اس کی حیاتیاتی صلاحیتوں پر ڈالیں۔

دودھ کے ایک سو گرام میں

رطوبت	85فیصد
پروٹین	3.2فیصد
چکنائی	4.1 فیصد
معدنی اجزاء	0.8 فیصد
(120 ملی گرام کیلشیم 90 ملی گرام فاسفورس 0.2 ملی گرام آئرن وغیرہ)	
کاربوہائیڈریٹس	4.4 فیصد

قومی ادارہ صحت کی تحقیق کے مطابق جسم کو صحت مند اور چاق و چوبند رکھنے کیلئے کم از کم ایک گلاس دودھ روزانہ پینا ضروری ہے۔ اس سے کیلشیم سمیت آپ کے جسم کو اتنی غذائیت مل جاتی ہے جو جسم کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر آپ اپنے حال اور مستقبل کو زیادہ محفوظ اور مضبوط بنانا چاہتے ہیں تو آج ہی سے ایک گلاس دودھ پینے کو اپنے معمولات کا حصہ بنا لیجئے۔

دودھ نہ پینے والے حضرات اسے دوا سمجھ کر پئیں اور قدرت کے اس Power house سے استفادہ حاصل کر کے خود کو مضبوط و توانا بنائیں۔

آپ یقین مانیں دودھ ایک انویسٹمنٹ ہے جوانی کی انویسٹمنٹ بڑھاپے کیلئے' تاکہ 35 سال کے بعد جب ہڈیاں کمزوری کی طرف مائل ہوں تو کیلشیم کا جمع شدہ خزانہ آپ کے کام آسکے۔ یہ کیلشیم ہی کا کام ہے کہ وہ آپ کے دانتوں کو سفیدی بخشتا ہے' دانتوں کو صحیح سمت اُگاتا اور آپ کی جلد کو ہشاش بشاش رکھتا ہے۔

قومی ادارہ صحت کے ماہرین کے خیال کے مطابق 4 سے 8 سال کے بچوں کو 800 ملی گرام روزانہ کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے اور اپنی یہ ضرورت وہ 2 سے 3 گلاس کم چکنائی والے دودھ سے پوری کر سکتے ہیں جبکہ 9 سے 18 سال کے دوران جب ہڈیاں تیزی سے تشکیل پا رہی ہوتی ہیں ایسے میں 1300 ملی گرام کیلشیم روزانہ لینی چاہئے' دودھ کے علاوہ یہ ضرورت ہرے پتے والی سبزیوں اور دیگر چیزوں سے بھی حاصل کی جا سکتی ہیں البتہ دودھ اس کا بہترین اور آسان ذریعہ ہے۔ کیلشیم کی مناسب اور متوازن مقدار کی ضرورت کو پیش نظر رکھنے کے لئے نیشنل اکیڈمی آف سائنس کا چارٹ ملاحظہ کریں۔

کیلشیم کی مقرر کردہ مقدار فی دن کے حساب سے

پیدائش سے 6 ماہ کی عمر کے بچے کیلئے	210 ملی گرام
6 سے 12 ماہ ......//......//......	270 ملی گرام
1 سے 3 سال ......//......//......	500 ملی گرام
4 سے 8 ......//......//......	800 ملی گرام
9 سے 13 ......//......//......	1300 ملی گرام
14 سے 18 اور (حمل کے دوران)	1300 ملی گرام

دودھ کے فوائد سے قطع نظر اب یہ آپ کا فرض ہے کہ آپ اپنی خوراک میں کیلشیم کے حصول کے لئے کوئی سا بھی طریقہ استعمال کریں۔

جسم میں کیلشیم کے حصول اور مختلف غذائی اجزاء کی افادیت کے علاوہ گائے کے دودھ میں اللہ تعالیٰ نے حیرت انگیز شفائی تاثیر رکھی ہے' دودھ کو مختلف امراض و عوارض میں استعمال کرنے کا رواج بہت پرانا ہے خاص طور پر حکما کے نزدیک دودھ معدے میں تیزابیت اور سینے

کی جلن کی بیماری میں ایک تسکین بخش غذا ہے۔ دودھ میں الکلی بنانے والے اجزا وافر مقدار میں ہوتے ہیں اس لئے دودھ کو ہضم کرنے کے لئے معدے کو بہت سا تیزاب استعمال کرنا پڑتا ہے۔ چنانچہ دودھ پینے سے تیزابیت اور سینے کی جلن ختم ہو جاتی ہے۔ دودھ کا باقاعدہ استعمال اعضائے ہضم میں تیزابیت کا توازن برقرار رکھتا ہے۔

اس کے علاوہ دودھ کا استعمال نیند کے نہ آنے جیسے تکلیف دہ مرض کا بھی تدارک کرتا ہے۔ اگر آپ کو نیند نہ آنے کی شکایت ہے جس کے باعث راتیں شدید تنہائی کا شکار ہو کر آپ کو ڈپریشن میں مبتلا کر دیتی ہیں تو آج ہی اس نسخے پر عمل کریں۔ نیند کے لیے بستر پر جانے سے ایک گھنٹہ پہلے یا رات کے کھانے کے ایک گھنٹہ بعد ایک گلاس نیم گرم دودھ شہد یا چینی ایک چمچ کے ہمراہ استعمال کریں انشاء اللہ نیند ضرور آئے گی اور بار بار آنکھ کھلنے کی شکایت بھی نہ رہے گی۔ اور اس کا دوسرا بڑا فائدہ یہ ہو گا کہ قبض بھی نہ ہونے پائے گی۔ البتہ اگر قبض پرانا ہو تو ایک گلاس گرم دودھ میں حسب پسند میٹھا ڈالنے کے ساتھ اگر 10 گرام (ایک بڑا چمچ) روغن بادام ڈال لیا جائے تو اس مرض سے بھی بغیر کسی دوا کے شفا حاصل ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ دودھ اور شہد کا باقاعدہ استعمال مردانہ کمزوری کا موثر علاج ثابت ہوا ہے۔ ہمارے ہاں بڑی بوڑھیوں نے دودھ کی افادیت کو تجرباتی طور پر استعمال کیا اور آئندہ نسلوں کے لیے اس کی اکثر کو منوایا ہے۔ مثلاً چوٹ لگ جانے کی صورت میں یا ہلکا کرنٹ لگ جانے کے بعد گرم دودھ میں ایک چٹکی ہلدی ڈال کر پینے سے' کمزوری رفع ہو جاتی ہے اور اندرونی چوٹوں کو ٹکور میسر آتی ہے۔ اسی طرح گرم دودھ میں اصلی گھی ملا کر پلانے سے نحیف و کمزور حاملہ خواتین کی صحت بہتر ہوتی ہے جس سے بچے کی نمو اچھی ہونے کے ساتھ بوقت ولادت زچگی میں آسانی ہوتی ہے۔ حاملہ خواتین کو اطبا عموماً سادہ دودھ پینے کا مشورہ دیتے ہیں جبکہ دودھ میں گھی یا روغن بادام استعمال کروانے کا مشورہ نویں مہینے کے آغاز کے ساتھ دیا جانا زیادہ مناسب ہے۔ بہرحال دودھ کی افادیت سے انکار کسی بھی عمر اور حالت کے انسان کے لئے ممکن نہیں۔ تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ دودھ کو بالکل ترک کر دینے والوں کی صحت جلد گرنے لگتی ہے خواہ وہ کیلشیم کی مخصوص مقدار کسی اور ذریعے سے لے بھی رہے ہوں پھر بھی ان افراد کی صحت کا دودھ پینے والے افراد کی صحت سے موازنہ کرنے کے بعد ایک واضح فرق دیکھنے کو ملا۔

دودھ کے بارے میں ایک شکایت دیکھنے میں یہ آئی ہے کہ اس کو ہضم کرنے میں بعض لوگوں کو دشواری ہوتی ہے۔ عموماً یہ شکایت اور اس شکایت کا سبب اس کو پینے کی عادت کا

نہ ہونا ہی ہے۔ دودھ کے نہ ہضم ہونے کی ایک بڑی وجہ دودھ کو بہت زیادہ ٹھنڈا کر لینا یا برف ملا دودھ پینا بھی ہے۔ اس کے علاوہ کھانے کے فوراً بعد بھی دودھ کا استعمال' جلد ہضم نہ ہونے کا باعث ورنہ ایسی ہلکی پھلکی مکمل غذا کی شکایت ہونا حیرت انگیز ہے۔

لیکن اس سب کے باوجود اگر پھر بھی دودھ کے بارے میں یہ شکایت ہو تو اس کے ازالے کے لیے ایک نہایت قیمتی مگر سستا نسخہ نوٹ کر لیں۔ بادیہ خطائی (انہیں دیگی پھول بھی کہا جاتا ہے) بازار سے خرید فرما لیں دودھ ابالنے سے قبل اس پھول کی صرف ایک پتی دودھ میں ڈال لیں اور پھر ابالیں (یاد رہے کہ دودھ ہلکی آنچ پہ ہرگز نہ ابالیں ایک ہی دفعہ سٹیل کے برتن میں ابالیں) اب یہ پتی نکال دیں۔ لیجئے ہاضم دودھ تیار ہے۔ اب آپ اسے بلا کسی وہم وخوف کے استعمال کریں اور دودھ کی غذائیت سے بھرپور فائدہ اٹھائیں۔ یہ ہر لحاظ سے مکمل اور ہر عمر کے افراد کے لیے مفید و کار آمد ہے۔

دودھ قدرت کا ودیعت کردہ ایک انمول ٹانک ہے جس کو نہ استعمال کرنا کفران نعمت ہے' یاد رہے کہ دودھ صرف چائے بنانے کیلئے نہیں پیدا کیا گیا بلکہ اس کا براہ راست استعمال ہر لحاظ سے زیادہ مفید ہے۔ تو پھر ابھی اٹھیے اور شیشے کے صاف ستھرے گلاس میں سفید بھرپور غذائیت کے حامل دودھ کو اپنی روزانہ غذائی عادات کا حصہ بنا لیجئے۔



دودھ

حکیم راحت نسیم سوہدروی

دودھ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک ہے۔ دودھ کو ایک مکمل غذا کہا جا سکتا ہے اور شاید ہی کوئی اس سے بہتر غذا ہو۔ دودھ تمام عمر کے افراد کے لیے یکساں مفید ہے۔ دودھ میں چونے کی مقدار تمام غذاؤں میں سے بڑھ کر ہے جو جسم کی نشوونما کے لیے اہم جز ہے۔

دودھ انسان کی قدیم ترین غذا ہے جو سیال ہے اس میں ٹھوس مادوں کی مقدار تیرہ فیصد ہے جو بہت سے پھلوں اور سبزیوں سے زیادہ ہے۔ پھر دودھ کے تمام اجزا ماسوائے چکنائی کے پانی میں حل ہو جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں عام طور پر بھینس اور گائے کا دودھ استعمال ہوتا ہے۔ خصائص کے لحاظ سے تمام حیوانات کے دودھ یکساں ہوتے ہیں۔ عرب ممالک میں اونٹنی اور بکری کا دودھ بھی بکثرت استعمال ہوتا ہے جس کی اپنی افادیت ہے۔

جسم انسانی کی صحت کے لیے ایسی غذا کی ضرورت ہوتی ہے جو متوازن ہو تاکہ جسم میں اس قدر توانائی رہے کہ جسم بجا طور پر بیماریوں کا مقابلہ کر سکے۔ غذا جسم انسانی کی اس کمی کو پورا کرتی ہے جو اس کے نہ ملنے سے ظہور میں آتی ہے۔ غذا جسم میں داخل ہو کر خون بنتی اور جسم کی پرورش کرتی ہے اور تحلیل شدہ اجزاء کا بدل بنتی ہے۔ چونکہ غذا بدن انسانی کی کمی کو پورا کرتی ہے اس لیے غذا بناوٹ اور ترکیب میں جسم سے مشابہہ ہونی چاہئے۔ ہمارا جسم بظاہر ہڈیوں' گوشت پوست' رگوں اور ریشوں کا مجموعہ ہے۔ ان کی بناوٹ اور نشوونما کے لیے جن چیزوں کی ضرورت ہے ان میں گوشت کے لیے لحمیات (پروٹین) ہڈیوں کے لیے کیلشیم جسمانی حرارت اور طاقت کو قائم رکھنے کے لیے نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ) جسم کو امراض سے بچاؤ کے لیے حیاتین (وٹامنز) اور خون بنانے کے لیے معدنیات ضروری ہیں۔

دودھ ایک ایسی مکمل غذا ہے جس میں جسم کی ضرورت کے متذکرہ بالا تمام اجزاء موجود ہیں جس سے جسم صحت مند و توانا رہ سکتا ہے۔

پروٹین (لحمیات): تقریباً آدھ کلو دودھ میں صحت مند و توانا جسم کے لیے درکار پروٹین کا ایک چوتھائی ہوتا ہے۔

روغنیات: عام دودھ میں تقریباً چار فیصد چکنائی ہوتی ہے جو اوپر تیرتی اور کریم بن جاتی ہے جو جسم میں حرارت اور توانائی کو قائم رکھتی ہے۔

حیاتین: دودھ میں بہت سی حیاتین ہوتی ہیں خاص کر الف' جو آنکھوں اور دانتوں کے لیے ضروری ہے۔ حیاتین ب کے کئی گروپ بھی موجود ہیں اور حیاتین ج کی تھوڑی مقدار بھی موجود ہوتی ہے۔ حیاتین کی کمی جسم کو مختلف امراض کا شکار کر دیتی ہے۔

کیلشیم: دودھ میں کیلشیم کی کافی مقدار بھی ہوتی ہے۔ کیلشیم ہڈیوں اور اس سے متعلقہ اعضاء کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔

دودھ ہمیشہ عمدہ اور خالص استعمال کرنا چاہئے اگر ترش ہو یا دودھ دینے والا جانور صحت مند نہ ہو تو مطلوبہ فوائد حاصل نہیں ہو سکتے بلکہ صحت کے لئے مضر ہو گا۔ فطری طریقہ تو یہ ہے کہ دودھ تازہ پی لیا جائے مگر چونکہ اس میں جراثیم ہوتے ہیں اس لیے ابال لینا بہتر ہے اس کا مناسب طریقہ یہ ہے کہ تیز آنچ پر دو تین منٹ جوش دے کر پھر ٹھنڈا کر لیں زیادہ دیر تک ابالنے سے قدرتی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ پنجاب میں عام طور پر رات سونے سے قبل دودھ پینے کا رواج ہے جو غلط ہے بلکہ ہمیشہ صبح ناشتہ میں یا پھر سہ پہر کو پیا جائے۔ اہل پنجاب کی تندرستی مشہور ہے اس کی وجہ دودھ کا بکثرت استعمال ہے مگر افسوس کہ اب یہ رواج کم ہو رہا ہے اور اس کی جگہ چائے لے رہی ہے جس سے صحت کا معیار گر رہا ہے۔

ہمارے ہاں عموماً بھینس' گائے' بکری اور بھیڑ کا دودھ استعمال ہوتا ہے۔ بھینس کے دودھ میں اجزاء گائے کے دودھ کے برابر ہیں مگر چکنائی زیادہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے پانی کا تناسب کم ہو جاتا ہے اور یہ زیادہ گاڑھا ہو جاتا ہے اور دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ جن کا نظام ہضم صحیح نہ ہو دیر سے ہضم کرتے ہیں۔ کبھی قبض اور ریاح کی بھی شکایت ہو جاتی ہے۔ اس قسم کے لوگوں کو بھینس کی بجائے گائے یا بکری کا دودھ استعمال کرنا چاہئے۔ اونٹنی کا دودھ مرض استسقا (پیٹ میں پانی بھرنا) میں فائدہ دیتا ہے چونکہ اونٹنی کے دودھ میں بعض ایسے نمکیات ہوتے ہیں جو پیشاب آور ہوتے ہیں اس طرح جسم سے پیشاب کی زیادتی سے پانی کم ہو جاتا ہے یہ دودھ تلی کے ورم میں بھی مفید ہے۔ بکری کا دودھ مرض مالخولیا جنون' ہسٹریا اور بے خوابی میں فائدہ دیتا ہے۔

دودھ سیال ہوتا ہے اس لئے جلد ہضم ہو کر جسم میں جزو بدن بنتا ہے۔ دودھ میں کیلشیم (چونے) کی مقدار تمام غذاؤں کے مقابلے زیادہ ہوتی ہے جو ہڈیوں اور اس سے متعلقہ اعضا کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ اس کے علاوہ بعض تیزاب جو غذا کے ہضم ہونے کے عمل کا نتیجہ ہوتا ہے اعتدال پر آ جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ تیزابیت اور زخم معدہ کے مریضوں کو دودھ کا استعمال بتایا جاتا ہے۔ دودھ میں تریاقی خصوصیات بھی ہیں۔ وہ زہر جو معدہ میں خراش پیدا کرتے ہیں ان کے لیے مفید ہے۔

چھوٹے بچوں کو جن میں لحمیات کی کمی ہو دودھ میں انڈا کچا ملا کر دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ دائمی نزلے کے مریض گائے کے نیم گرم دودھ میں شہد ملا کر پیتے ہیں تو فائدہ ہوتا ہے۔

تاریخ اور تحقیقات سے معلوم ہوتا ہے کہ جن علاقوں کے لوگ دودھ یا اس سے بنی ہوئی اشیاء استعمال کرتے ہیں وہ صحت مند توانا ذہن اور لمبی عمریں پاتے ہیں۔ اللہ کے فرستادہ پیغمبروں میں سے بیشتر نے دودھ کو غذا کے طور پر پسند فرمایا۔ بلغاریہ اور یورپ کے باشندے دیگر ممالک کی نسبت زیادہ عمریں پاتے ہیں۔ اسی فیصد سے زیادہ آبادی سو سال سے زیادہ عمر پاتی ہے۔ وہاں کے لوگ دودھ دہی کا بکثرت استعمال کرتے ہیں۔ ڈاکٹر اسٹیفن سمتھ کی عمر سو سال تھی وہ تمباکو اور شراب سے پرہیز کرتے تھے۔ چائے اور قہوہ استعمال نہیں کرتے تھے بلکہ دودھ اور روٹی کا استعمال کرتے تھے۔ جرمن آمر ہٹلر لکھتا ہے کہ میں صبح کے ناشتہ میں دودھ دہی استعمال کرتا ہوں اور رات کو جب لوگ سیر ہو کر کھانا کھاتے ہیں تو میں پھر دودھ کا استعمال کرتا ہوں۔

انگلستان کے معروف قبرستان ویسٹ منسٹرایبے میں ایک صاحب تھامس پار کی قبر ہے جو 1443ء میں پیدا ہوئے اور ایک سو باون سال کی عمر پا کر 1635ء میں فوت ہوئے۔ جب ان کی عمر ایک سو تیس سال تھی تو اپنے کھیتوں میں کام کرتے تھے بلکہ اجرت پر دوسروں کے کام بھی کرتے تھے۔ اسی عمر میں انہوں نے دوسری شادی کی۔ موت سے چند ماہ قبل ان کی درازی عمر کا راز جاننے کے لیے بادشاہ وقت کے حضور پیش کیا گیا۔ بادشاہ نے مہمان نوازی میں مختلف اشیاء پیش کیں جس پر وہ راغب ہو کر تھوڑے عرصے میں انتقال کر گیا۔ معروف سائنسدان ولیم ہاروے نے لکھا ہے کہ انتقال کے بعد اس کا معائنہ کیا گیا تو تمام اعضاء صحیح تھے جس کی وجہ اس کی سادہ غذا روٹی اور دودھ تھا اور تازہ پھل و سبزیاں۔ انسان نے جب کھیتی باڑی کا کام شروع کیا تب معلوم تاریخ سے دودھ اس کی غذا میں شامل ہے۔ نو مولود بچہ کا سب سے پہلے جس غذا

سے واسطہ پڑتا ہے وہ دودھ ہے اور جب تک کچھ اور کھانے کے قابل نہیں ہوتا صرف دودھ پر انحصار کرتا ہے اور مزید اگلی عمر میں جب کسی سبب کوئی غذا لینے کے قابل نہ رہے تو دودھ پر ہی چلتا ہے۔ دودھ کے اہم غذائی اجزا میں درج ذیل شامل ہیں:

لحمیات، چکنائی، نشاستہ، پانی، کیلشیم، پوٹاشیم، فاسفیٹ، حیاتین الف، تھائی مین، رائبو فلے ون، نیاسین، حیاتین ج۔

دودھ کے مطلوبہ فوائد حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ خالص ہو۔ اب تو بھینس یا گائے کو آمادہ دودھ کرنے کے لئے ہارمون کے ٹیکے لگائے جاتے ہیں جس کے نتیجہ میں آہستہ آہستہ اس ہارمون کے اثرات دودھ میں آ جاتے ہیں اور وجہ امراض بن جاتے ہیں۔

دودھ سے بنی ہوئی اشیاء:

دہی: دودھ سے بھی زیادہ مفید ہے پیچش اور ذیابیطس میں اس کی فوائد مسلم ہیں اس میں عفونت کو روکنے والے جراثیم بکثرت ہوتے ہیں آنتوں میں جا کر مضر جراثیم ہلاک کرتا ہے۔ ترش دہی مفید نہیں۔

بالائی: گاڑھی بالائی میں پچیس فیصد روغن ملا ہوتا ہے۔ یہ خوش ذائقہ اور جسم کو توانائی دیتی ہے۔

مکھن: مکھن میں پچاس فیصد روغنی اجزاء ایک فیصد لحمیات 11 فیصد پانی اور دو فیصد نمکیات ہوتے ہیں چکنائی میں سب سے زیادہ زود ہضم ہے اس لئے کمزور بچوں بوڑھوں کی عمدہ غذا ہے۔ باسی مکھن نقصان دیتا ہے اچھے مکھن کا رنگ قدرے زردی مائل ہوتا ہے۔

چھاچھ: چھاچھ میں چکنائی والے دودھ کے تمام اجزاء ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جن کو چکنائی ہضم نہیں ہوتی۔ دودھ یا مکھن استعمال نہیں کرتے چھاچھ ان کے لیے بہترین غذا ہے جو معدہ کو طاقت دیتی ہے۔



دودھ یا سفید زہر

ڈاکٹر وزیر حسین شاہ

دودھ ایک ایسی نعمت خداوندی ہے جس کا غذائیت کے لحاظ سے کوئی نعم البدل نہیں۔ غذائی ماہرین دودھ کو مکمل غذا کا درجہ دیتے ہیں۔ انسانی جسم کی نشوونما کے لیے معمول کی خوراک میں نشاستہ، لحمیات، روغنیات، نمکیات، حیاتین وغیرہ کا شامل ہونا ضروری ہے۔ اور انسان ان سب غذائی اجزا کو حاصل کرنے کے لیے روزانہ کی خوراک میں مختلف اشیاء شامل کرتا ہے۔ مثلاً نشاستے کے لیے غلے کی مصنوعات، لحمیات کے لیے انڈے، گوشت، دالیں وغیرہ، روغنیات کے لیے مکھن، گھی وغیرہ اور حیاتین کی فراہمی کے لیے پھلوں اور سبزیوں کو خوراک میں شامل کرنا پڑتا ہے۔ مگر دودھ میں مذکورہ اجزاء موجود ہیں جبھی تو اللہ تعالیٰ نے انسان کی ابتدائی خوراک دودھ مقرر کی ہے۔ زندگی کے ابتدائی چند برس اس کی خوراک کا انحصار کم وبیش دودھ ہی پر ہوتا ہے۔ مگر افسوس کہ ہم نے رب جلیل کے اس انعام یعنی دودھ کا حلیہ بگاڑ دیا ہے۔ معاشرے میں ماں کے دودھ کے علاوہ خالص دودھ کا ملنا جوئے شیر لانے کے مترادف ہے۔ جن اصحاب نے دودھ کا انتظام اپنے طور سے دودھیل جانور مہیا کر کے رکھا ہے وہ بھی خالص اور مصفا دودھ حاصل کرنے میں اس بنا پر ناکام رہتے ہیں کہ ان کے جانور کو آلودہ خوراک میسر آتی ہے۔ اور یہ آلودگی دودھ کے ذریعے استعمال کرنے والے تک پہنچ جاتی ہے۔ دودھ کی آلودگی اور ملاوٹ اس پہ دوہنے کے عمل اور دودھ کی تقسیم کے ساتھ ساتھ چلتی ہے، مگر یہاں ہم زیادہ تر اس آلودگی کے ذکر پر اکتفا کریں گے جو جدید کیمیائی طریقوں سے در آتی ہے۔

آکسی ٹوسن (Oxytocin) کا استعمال

آکسی ٹوسن ایک ہارمون ہے جسے ٹیکے کی شکل میں دودھ دوہنے سے کچھ پہلے جانور کو لگایا جاتا ہے۔ اس عمل سے جانور سے دودھ حاصل کرنے کے لیے بچھڑے کی ضرورت نہیں رہتی ٹیکہ لگنے کے بعد دودھ خود بخود دودھ کی نالیوں سے بہہ کر تھنوں میں پہنچ جاتا ہے اور جانور کی خواہش ہوتی ہے کہ جلدی سے اس کا دودھ نکالا جائے۔ ٹیکہ لگانے کا دہرا فائدہ ہوتا ہے

ایک تو جانور بڑے سکون سے دودھ دوہنے کے عمل سے گزرتا ہے۔ اکثر جانوروں کی فطری عادت ہوتی ہے کہ ان کا دودھ دوہتے وقت وہ اچھل کود کرتے ہیں' چنانچہ مختلف طریقوں سے انہیں قابو میں لانا پڑتا ہے۔ اور بعض اوقات دودھ ضائع بھی ہو جاتا ہے۔ اب ٹیکے نے یہ مسئلہ خوش اسلوبی سے حل کر دیا ہے۔

دوسرے' دودھ کی مقدار بھی معمول سے کچھ زیادہ حاصل ہوتی ہے' لہٰذا گوالے اگر سو فیصد نہیں تو کم از کم نوے فیصد جانوروں کو ٹیکہ لگا کر ہی دودھ نکالتے ہیں۔ اگر جانور اس ٹیکے کا عادی ہو جائے تو پھر اس کے بغیر دودھ حاصل کرنا ناممکن ہوتا ہے۔ جانور کو ٹیکے کا نشہ لگ جائے تو یوں سمجھیئے کہ بقیہ زندگی وہ ٹیکے ہی سے دودھ دیا کرے گا۔

مہذب دنیا کے بیشتر ممالک میں دودھ دوہنے والے جانور کو یہ ٹیکہ لگانا ممنوع قرار دیا جا چکا ہے کیونکہ ٹیکے کے مواد کا بیشتر حصہ دودھ میں آ جاتا ہے اور تجربات سے ثابت ہو چکا ہے کہ یہ مواد انتہائی مضر صحت ہے' خاص طور سے پھول ایسے نونہالوں کے لیے۔ محققین نے چوہوں پر تجربات سے ثابت کیا ہے کہ اگر انہیں اس مواد والا دودھ دیا جائے تو اس کا اثر نسل در نسل ان کی چھ پشتوں تک جاتا ہے۔ ہماری بدقسمتی ہے کہ ہمارے ہاں گوالوں کے اڑوس پڑوس میں میڈیکل سٹورز پر سب سے زیادہ فروخت اسی ضرر رساں ٹیکے کی ہوتی ہے۔

دودھ کو محفوظ بنانے کیلئے ادویہ کا استعمال

بڑے بڑے شہروں اور دودھ کے پلانٹس کو دودھ کی فراہمی دور دراز کے علاقوں سے ہوتی ہے اور اس عمل میں اکثر اوقات چھ سے آٹھ گھنٹے تک وقت لگتا ہے۔ اس دوران دودھ خراب ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ خاص طور پر سے موسم گرما میں دودھ بہت جلد خراب ہو جاتا ہے۔ اس نقصان سے بچنے کے لیے دودھ میں برف ڈالنا تو معمول کا عمل ہے جو اگرچہ ملاوٹ ہے مگر مضر صحت نہیں۔ اس کے علاوہ مختلف گھٹیا قسم کے اینٹی بایوٹک استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان میں سے بیشتر صرف جانوروں کی بیماری کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ وہ انسان کو دوا کے طور پر بھی نہیں دیے جا سکتے۔ اس سے بھی ارزاں طریقہ مختلف قسم کے کیمیکل کا استعمال ہے۔ جن میں کاسٹک سوڈا (سوڈیم ہائیڈرو آکسائیڈ)' ہائیڈروجن پر آکسائیڈ' یوریا وغیرہ شامل ہیں۔ سب زہریلے مادے ہیں۔ ان کے استعمال سے انسانی صحت کو نقصان پہنچنے کا قوی احتمال ہوتا ہے۔ ان ادویات کے استعمال کا مقصد دودھ کے تعامل (pH) کو زیادہ رکھنا ہے۔ اگر دودھ میں کھٹاس (Acidity) بڑھ جائے تو دودھ پھٹ جاتا ہے اور قابل استعمال نہیں رہتا۔ لہٰذا انسانی صحت کا خیال کیے بغیر یہ سب کثافتیں دودھ میں شامل کر دی جاتی ہیں۔

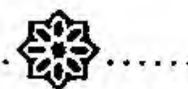
دودھ کا حجم بڑھانے کیلئے ملاوٹ

وہ شرافت یا کم علمی کا زمانہ تھا جب پانی ڈال کر اس کا حجم بڑھایا جاتا تھا۔ درآمد شدہ خشک دودھ کی ملاوٹ کی جاتی تھی۔ اس عمل سے کم از کم انسانی صحت کو نقصان پہنچنے کا کوئی اندیشہ نہیں تھا' مگر اب کثیف پانی کی ملاوٹ ہوتی ہے تاکہ دودھ کا گاڑھا پن قائم رہے اور خشک دودھ کی جگہ سنگھاڑے کا آٹا استعمال ہوتا ہے۔

گوالے چاہے گھروں میں دودھ سپلائی کریں یا بڑے بڑے پلانٹس کو دیں ان کا طریقہ تقریباً ایک جیسا ہے۔ اگر ملک پلانٹس والے گوالوں سے مہنگے داموں سے خالص دودھ حاصل کر بھی لیں تو اپنا منافع برقرار رکھنے کے لیے انہیں کچھ نہ کچھ کرنا پڑتا ہے اور ان کا طریقہ کار زیادہ سائنٹیفک ہوتا ہے۔

گزشتہ چند سال سے دودھ کی فراہمی کے سلسلے میں ایک نئی جہت پیدا ہو گئی ہے۔ اب دودھ پیکٹوں میں ملنا شروع ہو گیا ہے۔ جہاں تک میری معلومات کا تعلق ہے صرف ''ہلہ'' ایک ایسا ادارہ ہے جو دودھ کو جراثیم سے مصفی (Pasteurize) کر کے پیک کر رہا ہے۔ یہ طریقہ دنیا بھر میں رائج ہے اور یہی مناسب ہے۔ باقی سب پلانٹس وہ طریقے استعمال کر رہے ہیں' جو دنیا بھر میں متروک ہو چکے ہیں۔ ان پلانٹس میں یو ایچ ٹی (Ultra High Temprature) سے دودھ کو پروسیس کر کے پیک کیا جاتا ہے۔ دودھ ایک بہت ہی نازک چیز ہے۔ اس کی ہینڈلنگ اور پروسیسنگ میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔ اگرچہ یو ایچ ٹی سے تیار کردہ دودھ خاصی دیر تک محفوظ رہتا ہے' تاہم اتنے زیادہ درجہ حرارت (161°C) پر پروسیس کرنے سے اس کی غذائیت کا ستیاناس ہو جاتا ہے۔ اور اکثر ضروری غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ بس یوں سمجھئے پیکٹ میں دودھ نہیں صرف سفید مائع رہ جاتا ہے جس میں غذائیت کے لحاظ سے دودھ والی صفات تقریباً مفقود ہو جاتی ہیں۔

اب یہ ایک بہت بڑا سوال ہے کہ دودھ کیسے حاصل کیا جائے جو واقعی دودھ کہلانے کا حقدار ٹھہرے۔ اس اہم سوال کا جواب شاید اس ملک میں ملنا مشکل ہے اور آنے والے دور میں اور مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا کیونکہ آبادی تیزی سے بڑھ رہی ہے اور دودھ کی مانگ بھی' جبکہ دودھ دینے والے جانوروں کی افزائش تقریباً نہ ہونے کے برابر ہے' تاہم موجودہ دور میں گوالے سے لیا ہوا دودھ جو انجکشن کے بغیر دوہا گیا ہو' ملک پلانٹس کے پیک شدہ کے مقابلے میں قدرے بہتر لگتا ہے کہ اس میں کم از کم اصل دودھ والی کچھ صفات تو ہوتی ہیں۔



دہی

افشین انجم

کاشف کی طبیعت آج بوجھل تھی۔ لگتا تھا کہ اس کے سینے پر منوں بوجھ آ پڑا ہے' اس نے سوچا کہ دفتر سے چھٹی کر کے آرام کیا جائے لیکن چند ایسے ضروری کام تھے جن کی تکمیل کے لئے دفتر جانا ضروری تھا۔

دادا ابو نے اسے ست اور بیمار دیکھا تو اس سے پوچھا کہ رات کیا کھایا تھا؟ انہیں معلوم ہوا کہ اس نے دوست کی دعوت میں مرغن غذائیں خوب کھائیں تھیں۔ دادا ابو فوراً اس کا مرض سمجھ گئے۔ انہوں نے بہو سے ایک پیالہ دہی منگوا کر کاشف کو کھلایا۔ دس پندرہ منٹ بعد اس کارآمد غذا سے سب کھایا پیا ہضم ہو گیا۔ بدہضمی دور ہوتے ہی کاشف چاق چوبند ہو کر دفتر روانہ ہو گیا۔

نوجوان نسل دہی کی اس کرامت سے ناواقف ہے لیکن بڑے بوڑھے آج بھی کھانے کے بعد دہی کھانا نہیں بھولتے کیونکہ یہ کھانا ہضم کرنے کی حیرت انگیز صلاحیت رکھتا ہے۔

صبح ہوتے ہی خاتونِ خانہ باورچی خانے کا رخ کر کے ناشتے کی تیاری زور و شور سے شروع کرتی ہے۔ شہروں میں نسبتاً افراتفری کا عالم ہوتا ہے۔ ایک جانب انڈا تلا جا رہا ہے تو دوسری جانب چائے بن رہی ہے۔ فریج سے مکھن اور جام نکالا' میز پر سجایا اور ناشتا تیار' ساتھ ہی گرما گرم چائے نوش کی جاتی ہے۔

لیکن گاؤں میں صورتحال قدرے مختلف ہوتی ہے۔ دھوپ ابھی منڈیروں تک نہیں آتی کہ خواتین جما ہوا دہی اٹھائے صحن میں آ بیٹھتی ہیں۔ وہ چاٹی میں دہی ڈال کر مدھانی چلاتی ہیں تو کلائیوں میں پہنی چوڑیوں کی کھنک فضا میں بکھر جاتی ہے۔ کچھ دیر بعد چاٹی میں بننے والا مکھن نکالا جاتا ہے پھر ٹھنڈا پانی ملا کر دہی دوبارہ بلویا جاتا ہے' یوں چھاچھ تیار ہوتی ہے۔ اس کے بعد پراٹھے تیار کر کے انہیں دہی' مکھن اور چھاچھ کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

یہ دیہاتیوں کا مرغوب ناشتہ ہے۔ شہروں میں دہی اور لسی کی جگہ چائے نے لے لی ہے' یہی وجہ ہے کہ شہریوں کی صحت و تندرستی متاثر ہوئی ہے۔ تاہم دہی کا استعمال مختلف صورتوں میں جاری ہے۔ مثلاً لسی اور رائتے کے علاوہ کئی پکوان دہی ڈال کر تیار کئے جاتے ہیں۔ اندرون شہر لاہور میں دودھ کی دکانوں پر خوب بھیڑ رہتی ہے۔ نوجوان کھوئے کے پیڑے والی لسی بڑے شوق سے پیتے ہیں جو بہت خوش ذائقہ ہوتی ہے۔ لیکن یہ عام شکایت ہے کہ دہی کھانے یا میٹھی لسی پینے کے بعد نیند آتی ہے' یہ کسی حد تک درست ہے کیونکہ دہی میں مسکن اجزا شامل ہیں جو اعصاب کو سکون پہنچاتے ہیں۔ اگر دہی کھانے یا لسی پینے کے کچھ دیر بعد چائے پی لی جائے تو نیند سے چھٹکارا مل سکتا ہے۔ دہی اور لسی کا استعمال ترک کر دینے سے بہتر ہے کہ یہ طریقہ اختیار کر لیا جائے۔

دہی' دودھ کی خمیر شدہ شکل ہے۔ خوشگوار اور فرحت بخش ذائقے کی وجہ سے لوگ اسے رغبت سے کھاتے ہیں۔ مزید برآں یہ گوناگوں خوبیوں کا حامل ہے اور شفا بخش غذا ہے۔ دہی کو انگریزی زبان میں کرڈ (Curd) یا یوگرٹ (Yogurt) کہا جاتا ہے' یوگرٹ ترکی زبان کا لفظ ہے۔ عموماً سمجھا جاتا ہے کہ سب سے پہلے دہی ترکی میں بنایا گیا۔

ایک ترک لوک داستان کے مطابق ایک خانہ بدوش نے صحرا کے سفر کے دوران کچھ دودھ بکری کی کھال کے بنے تھیلے میں ڈالا اور اسے اپنے اونٹ کی کمر کے ساتھ باندھ دیا۔ اگلے پڑاؤ پر جب اس نے تھیلا کھولا تو دودھ ایک کثیف مرکب میں تبدیل ہو چکا تھا' صحرا کی گرمی اور تھیلی میں موجود جراثیم نے دودھ کو دہی میں بدلنے کا سامان کر دیا۔

دہی پوری دنیا میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ترکی' مصر' آرمینیا' یوگوسلاویہ' رومانیہ' روس' یورپ اور امریکہ میں بھی دہی مقبول ہے۔ یہ قدیم زمانے سے کھایا جا رہا ہے' دہی کو فراعنہ مصر کے دسترخوان تک رسائی حاصل تھی۔ برصغیر میں دودھ کی مجموعی مقدار کا پچاس فیصد دہی میں تبدیل کر لیا جاتا ہے۔ اب بازار میں ڈبوں میں بند دہی عام ملتا ہے جو صفائی کے اعتبار سے عام دوکانوں میں ملنے والے دہی سے بہتر ہونے کی وجہ سے مہنگا ہوتا ہے۔

غذائی صلاحیت

ایک سو گرام دہی میں غذائی اجزاء کا تناسب اس طرح ہے:

رطوبت	89.1 فیصد

لحمیات	3.1 فیصد
چکنائی	0.4 فیصد
معدنی اجزاء	0.8 فیصد
کیلشیم	149 ملی گرام
فاسفورس	93 ملی گرام
فولاد	0.2 ملی گرام
وٹامن سی	1 ملی گرام
حرارے	60 ملی گرام
وٹامن اے	102 آئی یو (بین الاقوامی اکائی)

دہی میں پائے جانے والے لحمیات زیادہ زود ہضم ہوتے ہیں۔ ایک گھنٹے میں دودھ صرف 32 فیصد ہضم ہوتا ہے جب کہ اتنے ہی وقت میں دہی 91 فیصد ہضم ہو جاتا ہے۔

دہی معالج بھی ہے

دہی معدے اور انتڑیوں کے مریضوں کو بالخصوص پرانی پیچش اور اسہال میں آرام دیتا ہے۔ دودھ کا لیکٹک ایسڈ (Lactic acid) اور دہی کے لیکٹوز معدے کی بہت سی بے قاعدگیوں کی اصلاح کرتے ہیں۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ دہی معدے کی خراش اور ایسی کیفیت میں تواتر سے استعمال کریں جب معدے میں کوئی غذا نہ ٹھہرتی ہو۔ دہی جسم میں تیزابیت کا فطری توازن خراب نہیں کرتا اور غذا کو ہضم ہونے میں مدد دینے کے ساتھ ساتھ معدے کی تبخیر اور خشکی دور کرتا ہے۔ دہی بے خوابی کا آسان علاج ہے' اسے کھانے کے علاوہ سر پر مالش بھی کرنی چاہیے جس سے نیند آ جاتی ہے۔

دہی درازی عمر کے لئے بہت اہم ہے۔ بلغاریہ کے باشندوں کی عمر کافی طویل ہوتی ہے۔ تحقیق پر معلوم ہوا کہ وہاں دہی کا استعمال بہت زیادہ ہے اور اسی میں ان لوگوں کی قوت و تندرستی کا راز پنہاں ہے۔ روس کے نوبل انعام یافتہ پروفیسر میٹنکوف کا کہنا ہے کہ وقت سے پہلے بڑھاپے کی آمد کو روزمرہ خوراک میں دہی کی معقول مقدار کھانے سے روکا جا سکتا ہے۔

ہمارے ملک میں ہیپاٹائٹس کا مرض تیزی سے پھیل رہا ہے۔ جسم سے امونیا کا اضافی اخراج ہیپاٹائٹس میں بے ہوشی کا سبب بنتا ہے۔ دہی کا وافر استعمال اس اخراج کو روک سکتا

ہے۔ دہی میں موجود لیکٹک ایسڈ کے جرثومے بدن میں امونیا بننے کا عمل روک دیتے ہیں لہٰذا اس مرض میں دہی کا استعمال بہت مفید ہے۔

یرقان کی صورت میں دہی میں شہد ملا کر مریض کو دینا شفا کا باعث ہے۔ لسی بعض جلدی امراض مثلاً اگزیما اور چمبل کے علاج کے لئے مفید ہے۔ نرم ململ کا کپڑا لسی میں بھگو کر متاثرہ جگہ پر باندھ دیں' صبح پٹی ہٹانے کے بعد جلد کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ اس عمل سے سرخی اور حدت ختم ہونے لگتی ہے۔ دہی میں اسبغول کا چھلکا ڈال کر استعمال کرنا اسہال اور پیچش کی صورت میں انتہائی اکسیر ہے۔

دہی خوبصورتی کا محافظ

دہی کا استعمال جلد اور اعصاب کو صحت مند اجزا فراہم کرتا ہے۔ دہی میں جلد کو دھوپ کے منفی اثرات سے محفوظ رکھنے کی صلاحیت موجود ہے۔ اس میں موجود جراثیم جلد کو ملائم اور چمک دار بناتے ہیں۔

دہی میں لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگایا جائے تو چہرہ صاف اور چمک دار ہو جاتا ہے۔ اس عمل سے جلد کو ضروری وٹامن سی اور مناسب مقدار میں رطوبت حاصل ہوتی ہے۔

دہی کا ماسک بنانے کی ترکیب

دہی	ایک کپ
لیموں یا سنگترے کا رس	ایک کھانے کا چمچ

اس ماسک کو چہرے' گردن' ہاتھوں اور بازوؤں پر پندرہ سے بیس منٹ تک لگائیں' خشک ہونے پر نرم کپڑے یا روئی سے اتارلیں اور جلد کو صاف پانی سے دھولیں۔

کیلوں کے لئے

اگر چہرے پر دانے اور کیل (Black heads) ہوں تو دہی کو بیسن کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے وہ ختم ہو سکتے ہیں۔ اس کے لئے ایک اور بہترین ٹوٹکہ یہ ہے:

انڈے کی سفیدی	ایک عدد
دہی	چار چمچ
جو کا آٹا	دو چمچ

انہیں ملا کر گاڑھا لیپ بنالیں جسے چہرے پر کچھ دیر لگائیں اور گرم پانی سے دھولیں۔

دھوپ سے جھلسی جلد ٹھیک کرنے کے لئے دہی میں عرق گلاب ملا کر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

دہی سے پیروں کی خوبصورتی میں بھی اضافہ ہو سکتا ہے۔ اگر پیر بد رنگ اور بھدے ہو جائیں تو آدھی پیالی دہی میں تھوڑا سا سرکہ ملا کر اسے خوب پھینٹ لینے کے بعد پیروں پر اچھی طرح ملیں اور 10 منٹ بعد پاؤں دھو لیں۔ پیروں کی رنگت نکھر جائے گی۔

بالوں کے لئے بھی دہی فائدے مند ہے۔ یہ بالوں کو چمک دار، ریشمی اور مضبوط بناتا ہے۔ دہی کو بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح لگانا چاہیے۔ لسی سے بھی بالوں کو دھویا جاتا ہے۔ اگر سر میں خشکی اور سکری ہو تو دہی سے استفادہ کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لئے دہی کھلی جگہ پر دو تین روز تک رکھیں پھر آدھے گھنٹے تک بالوں میں لگائے رکھیں تو خشکی اور سکری بالکل ختم ہو جائے گی۔ بعض لوگ دہی کی بو کی وجہ سے لگانا پسند نہیں کرتے، اس کا آسان حل بیسن میں موجود ہے۔ آخر میں بالوں کو بیسن سے دھو لینے سے دہی کی بو ختم ہو جاتی ہے۔ بیسن بالوں کی چکناہٹ بھی ختم کر دیتا ہے۔

اگر چہرے پر رواں (بال) ہو تو دہی لگانے سے ان سے نجات مل سکتی ہے۔ تھوا سا دہی ململ کے کپڑے میں باندھ کر اس کا پانی نکال دیں۔ اس دہی کو چہرے پر لگائیں، قدرے خشک ہونے پر اسے ہاتھوں سے رگڑ کر اتار لیں۔ مسلسل یہ عمل کرتے رہنے سے بالوں کی افزائش میں کمی ہو جاتی ہے۔

دہی جمانے کا طریقہ

دودھ	آدھا کلو
جاگ (دہی)	ایک چمچ
یا	
میٹھا سوڈا	چٹکی بھر

دودھ کو دہی کی 'جاگ' لگانے سے پہلے دس منٹ تک اچھی طرح ابالیں، اس کے بعد جب وہ معمولی سا گرم رہ جائے تو اس میں دہی یا میٹھا سوڈا ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔

بہت زیادہ گرم دودھ پر یہ عمل کرنے سے پھٹ جاتا ہے اور اگر ٹھنڈا ہو تو خمیر بننے کا عمل سست ہو جاتا ہے اور دہی دیر سے جمتا ہے۔ گرمیوں میں دہی 6 سے 8 گھنٹے میں جم جاتا ہے جبکہ سردیوں میں یہ 12 سے 16 گھنٹے لیتا ہے۔ سردیوں میں برتن کو گرم کپڑے یا کمبل وغیرہ میں

لپیٹ دینا چاہیے یا پھر اسے گرم جگہ پر رکھا جائے۔ دہی کا معیار اور ذائقہ اسے ملنے والی 'جاگ' پر منحصر ہے، اگر اس کی مقدار اور ذائقہ ٹھیک ہو تو جمنے والا دہی بھی گاڑھا اور خوش ذائقہ ہو گا۔

دہی ہمیشہ تازہ اور میٹھا استعمال کرنا چاہیے، ترش دہی کا استعمال مضر ہوتا ہے۔ اپنی پسند کے مطابق دہی میں چینی یا شہد ملا کر یا پھر نمکین استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس میں موسمی پھل بھی ڈالے جا سکتے ہیں۔ اگر کبھی ٹماٹر نہ ہوں تو اس کی جگہ سالن بناتے وقت دہی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

دہی کے پکوان

میٹھے دہی بڑے:

دہی	آدھا کلو	
میدہ	آدھا کلو	
میٹھا سوڈا	دو چٹکی	
چینی	ایک پاؤ	
تیل	حسب ضرورت	(تلنے کے لئے)

دہی کو باریک ململ کے کپڑے میں باندھ کر کسی جگہ لٹکا دیں۔ تین چار گھنٹوں بعد جب دہی کا پانی نکل جائے تو اس سے میدہ گوندھ لیں، پانی استعمال نہیں کرنا۔ اس گوندھے ہوئے میدے کو دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اس عرصے میں چینی کی چاشنی تیار کر لیں۔ چار گلاس پانی چینی میں ملا کر چولہے پر رکھ کر پکائیں۔ چاشنی بہت زیادہ گاڑھی نہ بنائیں دو گھنٹے بعد میدے کی پتلی سی روٹی بیل لیں۔ پھر کوئی گول چھوٹا ڈھکن لیں اور روٹی پر رکھ کر دبائیں، اس طرح چھوٹی چھوٹی ٹکیاں بنا لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کرنے کے بعد میدے کی ٹکیاں تل لیں۔ لیکن بھوری ہونے پر انہیں چاشنی میں ڈالتے جائیں۔ مزیدار دہی بڑے تیار ہیں۔ بچے انہیں بہت شوق سے کھاتے ہیں۔

دسترخوان پر دہی کا استعمال بڑے اہتمام سے کیا جاتا ہے۔ آلو میتھی اور مسالے والے بینگن کے ہمراہ دہی بہت لطف دیتا ہے۔ گرمیوں میں کریلے گوشت کے ساتھ خاص طور پر لسی کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

دہی کا رائتہ:

بینگن اُبال لیں۔ گودا الگ کر لیں اور دہی میں شامل کر کے اس میں حسب منشاء کالی مرچ اور نمک ڈال لیں۔ مزیدار رائتہ بن جائے گا۔ بینگن کی جگہ گھیا بھی اُبال کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کھیرے کا رائتہ بھی بڑا لذیذ بنتا ہے۔ پودینے یا دھنیے میں سبز مرچ ڈال کر اچھی طرح پیس لیں اور دہی میں شامل کر دیں' اس میں حسب ذائقہ نمک اور بھنا ہوا سفید زیرہ بھی ڈال دیں' یہ مزیدار چٹنی پکوڑوں' مچھلی اور کبابوں کے ساتھ بہت لطف دیتی ہے۔

دہی گوشت:

چھوٹا گوشت	ایک کلو
دہی	ایک کلو
ثابت گرم مسالہ	ایک چمچی
کالی مرچ	ایک چمچ
دار چینی	تین سے چار ٹکڑے
بڑی الائچی	چار عدد
کڑی پتہ	دو عدد
سفید زیرہ	ایک چمچی
لہسن/ پیاز	تین سے چار عدد
ٹماٹر	دو عدد
تیل	ایک پاؤ
نمک	ایک چمچ
سرخ مرچ	ڈیڑھ چمچ
ثابت چھوٹی سرخ مرچ	ڈیڑھ چمچ
ہلدی	ایک چمچ
سبز دھنیا	حسب خواہش
سبز مرچیں	حسب خواہش

گوشت کو دہی میں بھگو کر دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں پھر مٹی کی ہنڈیا میں تیل گرم

کریں اور اس میں گوشت اور دہی ڈال دیں۔ کٹی ہوئی پیاز' ٹماٹر' لہسن' ثابت گرم مسالہ' نمک مرچ' اور دیگر اشیاء بھی ڈال دیں۔ پھر ڈھک دینے کے بعد آٹے سے کنارے بند کر دیں۔ آنچ دھیمی رکھیں۔

گوشت دہی کے پانی میں گل جائے گا۔ ایک گھنٹے بعد ڈھکن کھول کر دیکھیں' گوشت گل چکا ہو تو آنچ تیز کر کے دہی کا پانی خشک کر لیں۔ جب کناروں پر گھی آنے لگے تو دہی گوشت تیار ہے۔ اس پر کٹی ہوئی سبز مرچیں اور دھنیا چھڑک دیں۔ لذیذ سالن تیار ہے جسے کھانے والا انگلیاں چاٹتا رہ جائے گا۔

پھلوں والی لسی:

دہی	ایک پیالی
کیلے	دو عدد
چینی	حسب ذائقہ
کٹی ہوئی برف	حسب ضرورت
دودھ	آدھی پیالی

ان تمام اشیا کو بلینڈر میں ڈال دیں' یکجان ہونے پر فرحت بخش لسی تیار ہو گی۔ بچوں کے لئے یہ خاص طور پر فائدہ مند اور غذائیت سے بھرپور ہے۔ کیلے کی جگہ آم بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

دہی کی چاٹ:

موسمی پھل	آدھا کلو
دہی	ایک پاؤ
کریم کا پیکٹ	ایک عدد
چینی	دو چمچ
نمک	چٹکی بھر
بادام	چھ سے آٹھ عدد

دہی کو کپڑے میں باندھ کر پانی نکال لیں۔ اب دہی میں کریم شامل کر لیں اور چینی ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں۔ موسمی پھلوں پر انڈیل کر ملا لیں۔ خوبصورتی کے لئے اوپر چھلے ہوئے

بادام کاٹ کر ڈال دیں۔

دہی کا زردہ:

چاول	ایک کلو
چینی	حسب ذائقہ
دہی	ایک پاؤ
دودھ	ایک پاؤ
بادام	حسب خواہش
ناریل	حسب خواہش
پستہ	حسب خواہش
زردے کا رنگ	حسب خواہش
سبز الائچی	پانچ سے چھ عدد
لونگ	آٹھ سے دس عدد
گھی	آدھا پاؤ
بالائی	آدھی پیالی

پانی میں زردے کا رنگ ڈال کر چاول ابال لیں۔ دیگچی میں گھی ڈالیں اور الائچی اور لونگ ڈال کر کڑکڑا لیں۔ پھر اس میں دودھ اور بالائی ڈال دیں۔ جب ابلنے لگے تو دہی شامل کر دیں۔ دہی ڈالنے کے بعد اسے کچھ دیر تک نہ ہلائیں یوں پھٹکیاں بن جائیں گی۔ اس مرکب میں کٹے ہوئے بادام پستہ اور ناریل ڈال دیں۔ پھر چاول ڈالنے کے بعد کچھ دیر پکنے دیں اور پھر دم لگا دیں۔ دہی کی پھٹکیاں چاولوں میں پنیر جیسا مزا دیں گی۔



ڈپریشن اور حقیقی مسلمان

افسوس ہے کہ ہمارے معاشرے میں ڈپریشن کا مرض بہت عام ہوتا جا رہا ہے۔ تنگ دست، خوش حال، ان پڑھ، تعلیم یافتہ حتیٰ کہ دینی فہم اور مزاج رکھنے والے بھی اس کا شکار ہو رہے ہیں۔ ڈپریشن ہی کی وجہ سے دنیا میں روزانہ کئی افراد خودکشی اور خودسوزی جیسی حرکت کا ارتکاب کر رہے ہیں۔ ایک مطالعے کے مطابق **2010**ء تک ڈپریشن دنیا کا سب سے بڑا مسئلہ بن جائے گا۔

ڈپریشن کیا ہے؟

زندگی سے بے زار رہنا، علیحدگی پسند ہو جانا، دیکھنے میں بیمار لگنا، مستقل بے چین اور افسردہ رہنا، ڈپریشن کے مریض کی علامات ہیں۔ ایسا مریض حسد، خوف، بزدلی، قنوطیت، سہل انگاری اور بے اعتمادی کا شکار ہو جاتا ہے۔

عام اصطلاح میں ڈپریشن کی دو قسمیں ہیں۔ ایک قسم کیمیائی ہے اور دوسری سماجی، کیمیائی قسم میں انسان کے اندر کیمیائی عناصر کا توازن بگڑ جاتا ہے۔ ایسے لوگوں کو سائیکاٹرسٹ کے پاس لے جانا پڑتا ہے، جو اس کا علاج دوا سے کرتا ہے اور سماجی قسم میں انسان کے گھریلو، کاروباری اور معاشرتی حالات میں کوئی خرابی واقع ہو جاتی ہے یعنی یہ ڈپریشن کسی پریشانی، غم یا ناکامی کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو سائیکالوجسٹ کے پاس لے جایا جاتا ہے، جو اس کا علاج گفتگو سے کرتا ہے۔

سماجی قسم کے پہلو سے یہ بات بلاخوف تردید کہی جا سکتی ہے کہ حقیقی مسلمان کبھی ڈپریشن کا شکار نہیں ہو سکتا۔ اس لیے کہ مسلمان کا ایمان ہے کہ اس کی زندگی اللہ کی طرف سے ایک آزمائش ہے، اس کا مقصد حیات اللہ کی پرستش اور اطاعت ہے اور اس کی زندگی میں پریشانیاں اس کی آزمائش کے لیے آتی ہیں۔

فرمان خداوندی ہے:

''اور ہم تمہیں دکھ اور سکھ سے آزما رہے ہیں' پرکھنے کے لیے اور تم ہماری طرف ہی لوٹائے جاؤ گے۔''
(الانبیاء 21:35)

اور یہ بھی حقیقت ہے کہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے آنے والے مصائب کی شدت کبھی انسان کے تحمل کی حد سے باہر نہیں ہوتی۔ قانون الٰہی ہے:

''ہم کسی جان پر اس کی استطاعت سے زیادہ بوجھ نہیں ڈالتے۔'' (الانعام 6:152)

چنانچہ مسلمان مصائب کو زندگی کا لازمی حصہ سمجھتا ہے اور مصائب سے گھبرا کر زندگی سے بیزار ہونے کے بجائے ان سے نجات پانے کے لیے پوری اور مسلسل کوشش کرتا ہے۔

مسلمان جانتا ہے کہ اس کی دنیوی زندگی کی پریشانیاں عارضی ہیں۔ اگر وہ ناسازگار حالات میں بھی اپنے ایمان اور اعمال صالحہ پر قائم رہے گا تو مرنے کے بعد ہر غم سے پاک انتہائی پرمسرت اس ابدی زندگی کا حقدار ہوگا جس کی بشارت عالم کے پروردگار نے دی ہے:

''بے شک ہم تمہارا امتحان کریں گے کسی قدر خوف' بھوک اور مالوں اور جانوں اور پھلوں کی کمی سے اور ان ثابت قدموں کو خوش خبری سنا دو جن کا حال یہ ہے کہ ان کو کوئی مصیبت پہنچتی ہے تو وہ کہتے ہیں کہ بے شک ہم اللہ ہی کے لیے ہیں اور ہم اُسی کی طرف لوٹنے والے ہیں۔ یہی لوگ ہیں جن پر ان کے رب کی عنایتیں ہیں اور رحمت اور یہی لوگ راہ یاب ہونے والے ہیں۔''
(البقرہ: 155 تا 157)

''وہ لوگ جو ایمان لائے اور انہوں نے نیک عمل کیے' اس میں شبہ نہیں کہ وہ بہترین خلائق ہیں۔ ان کا صلہ' ان کے پروردگار کے پاس' ابد کے باغ ہیں جن کے نیچے نہریں بہہ رہی ہوں گی۔ وہ ان میں ہمیشہ رہیں گے۔ اللہ ان سے راضی ہوا اور وہ اس سے راضی ہوئے۔ یہ صلہ ہے ان کے لیے جو اپنے پروردگار سے (بن دیکھے) ڈرے۔'' (البینہ 98:7-8)

حضرت ایوب علیہ السلام مال' اولاد اور خدام سے محروم ہونے کے علاوہ ایک بہت تکلیف دہ جسمانی آزار میں بھی مبتلا ہو گئے۔ بائبل (ایوب) میں ہے کہ ایوب علیہ السلام کے تلوے سے سر تک سارے جسم میں جلتے ہوئے پھوڑے نکل آئے۔ وہ ایک ٹھیکرا لے کر اپنا جسم کھجاتے اور راکھ پر بیٹھے رہتے تھے۔ لیکن اس کے باوجود آپ ایمان کی چٹان ثابت ہوئے۔

خباب بن ارت رضی اللہ عنہ کو مشرکین مکہ نے آگ کے انگاروں پر لٹایا' یہاں تک کہ ان کی چربی پگھلنے سے آگ بجھ گئی' لیکن وہ ایمان پر جمے رہے۔ بلال رضی اللہ عنہ کو لوہے کی زرہ پہنا کر چلچلاتی دھوپ میں کھڑا کر دیا گیا۔ پھر ریت پر لٹا کر گھسیٹا گیا' مگر وہ احد احد ہی کرتے

ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تو سختیء ایام کو عبادت الٰہی کا ذریعہ بنا لیتے تھے۔

حدیث نبوی ہے:

''سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میرے پاس تشریف لائے اور فرمایا: ''تمہارے پاس کھانے کی کوئی چیز ہے؟'' میں نے کہا: ''نہیں'' تو آپ نے فرمایا: پھر میں روزے سے ہوں۔'' (مشکوٰۃ المصابیح' کتاب الصوم)

مسلمان کی زندگی میں کیسی ہی ناکامیاں کیوں نہ آئیں اور ظاہری اسباب کیسے ہی ناساعد کیوں نہ ہوں' وہ کبھی ناامید نہیں ہوتا۔ وہ اجاڑ موسم میں بھی بہار دیکھتا ہے' تپتے صحرا میں آبشار دیکھتا ہے' سوکھی ہوئی شاخ میں شجر سایہ دار دیکھتا ہے' اس لیے کہ اس کا ایمان ہے کہ:

''اللہ کی رحمت سے مایوس تو بس کافر ہی ہوتے ہیں۔'' (یوسف 12:87)

مسلمان پر کیسی ہی آفت کیوں نہ ٹوٹے' اس پر کبھی دیوانگی طاری نہیں ہوتی۔ اس لیے کہ اس کے پیغمبر صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے:

''جو شخص اپنے گالوں پر تھپڑ مارے' گریبان پھاڑے اور کفر کی باتیں بکے وہ ہم میں سے نہیں ہے۔'' (بخاری' کتاب الجنائز)

مسلمان اس رمز سے آشنا ہوتا ہے کہ اس دنیا میں سب کچھ اللہ ہی کے اذن اور ارادے سے ہوتا ہے اور اللہ کا کوئی ارادہ خیر اور حکمت سے خالی نہیں ہوتا۔ اس لیے مسلمان ہر زحمت میں رحمت دیکھتا ہے اور ہر زخم میں مرہم پا لیتا ہے۔ اگر اس کی کشتی کا تختہ ٹوٹ جاتا ہے اور وہ عیب دار ہو جاتی ہے تو وہ یہ سوچ کر پریشان نہیں ہوتا کہ ممکن ہے یہ واقعہ اس کی پوری کشتی کو بچانے کے لیے رونما ہوا ہو۔ اگر وہ اپنے جوان بیٹے کی موت کے صدمے سے دو چار ہوتا ہے تو یہ سوچ کر اعصابی تناؤ کا شکار نہیں ہوتا کہ ممکن ہے اگر یہ لڑکا زندہ رہتا تو اس کے لیے موت سے شدید تر صدمات کا باعث بنتا۔ اگر اس کے سامنے اہل باطل کو کوئی فائدہ پہنچتا ہے تو وہ یہ سوچ کر شکستہ دل نہیں ہوتا کہ ممکن ہے کل اس میں اہل حق ہی کا کوئی فائدہ نکل آئے۔

اب اس مسئلے کے حوالے سے نماز پر غور کیجیے۔ مسلمان' چونکہ نماز کا پابند ہوتا ہے' اس لیے وہ ہر وقت پرسکون رہتا ہے۔ رنج و غم دراصل اللہ سے دوری کا نتیجہ ہے۔ اگر اللہ کے ساتھ مضبوط تعلق قائم کیا جائے تو پریشانی آ تو سکتی ہے مگر اس کے اعصاب پر سوار نہیں ہو سکتی۔ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے غار ثور میں ایک خطرناک صورت حال میں اپنے پریشان ساتھی سے فرمایا تھا:

"تم غم نہ کرو اللہ ہمارے ساتھ ہے۔" (التوبہ 40:9)

غور کیجیے' اہل جنت کو خدا کا قرب حاصل ہو گا۔ جنت میں ان کی کیفیت یہ ہو گی:

"ان کے لیے نہ کوئی غم ہو گا اور نہ وہ غمگین ہوں گے۔" (یونس 62:10)

دنیا میں خدا سے قربت کیسے حاصل ہو؟ اس کا ذریعہ نماز ہے۔ سورہ علق میں ہے:

"اور سجدہ کر اور قریب ہو جا۔" (19:96)

سورہ بقرہ سے معلوم ہوتا ہے:

"ثابت قدم رہو اور نماز سے مدد چاہو۔" (البقرہ 153:2)

اور سورہ اعراف سے واضح ہوتا ہے:

"اللہ سے مدد چاہو اور ثابت قدم رہو۔" (128:7)

بقرہ اور اعراف کی ان دونوں آیتوں پر تدبر کیجیے: پہلی آیت میں 'صلوٰۃ' کا لفظ استعمال ہوا ہے اور دوسری آیت میں بالکل اسی جگہ پر 'اللہ' کا لفظ آیا ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے نماز خدا سے اس قدر قریب ہے کہ وہ دنیا میں گویا ہمارے لیے خدا کی قائم مقام ہے۔ جب ہم ہر بات اور ہر کام سے الگ ہو کر نماز میں کھڑے ہو جاتے ہیں تو گویا اپنے اس رب کی پناہ میں چلے جاتے ہیں' اس کا قرب حاصل کر لیتے ہیں' جس کا نام سلام (سکھ) ہے۔ اسی پہلو سے سورہ مزمل کی حسب ذیل آیت پر غور کیجیے جو اس بات کی تائید کرتی ہے:

"اور اپنے رب کے نام کا ذکر کر اور اس کی طرف گوشہ گیر ہو جا۔" (8:73)

اسی وجہ سے حدیث نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میں فرمایا گیا ہے کہ:

"تم میں سے جب کوئی نماز پڑھتا ہے تو وہ اپنے رب سے سرگوشی کرتا ہے۔"

(بخاری' کتاب مواقیت الصلوٰۃ)

اب اطمینان قلب کی جہت سے نماز کے بارے میں ان فرامین نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو دیکھیے:

"اے بلال' نماز کے لیے تکبیر کہو اور ہم کو اس کے ذریعے سے راحت دو۔"

(سنن ابوداؤد' کتاب الادب)

"میری آنکھوں کی ٹھنڈک نماز میں رکھی گئی ہے۔" (سنن النسائی' کتاب عشرۃ النسا)

اس زاویے سے سوچیے تو معلوم ہوتا ہے کہ نماز اور ذکر [illegible] ن اطمینان قلب کا ذریعہ ہے [illegible] لیجیے' سورہ رعد میں ہے:

"سن لو کہ اللہ کے ذکر سے دلوں کو طمانیت حاصل ہوتی ہے۔" (28:13)

نماز پر ایک اور پہلو سے غور کریں تو اسے "مشکل کشا" بھی کہا جا سکتا ہے۔ مکہ کی پر مصائب زندگی میں جب مخالفین اسلام کی دل آزاریوں سے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم افسردہ ہوتے تو آپ کو صبر و استقامت کی تلقین کی جاتی اور صبر و استقامت حاصل کرنے کے لیے نماز کا حکم دیا جاتا۔

سورہ ق میں ہے:

"تو جو کچھ یہ کہتے ہیں کہ اس پر صبر کرو اور اپنے رب کی تسبیح کرتے رہو' اس کی حمد کے ساتھ' سورج کے طلوع اور اس کے غروب سے پہلے اور رات میں بھی اس کی تسبیح کرو اور تاروں کے ڈھلنے کے بعد بھی۔" (40'39:50)

سورہ معارج میں ہے:

"انسان بے صبرا پیدا کیا گیا ہے۔ جب اس کو تکلیف پہنچتی ہے تو وہ گھبرا جانے والا ہے اور جب اس کو کشادگی حاصل ہوتی ہے تو بخیل بن جاتا ہے۔ صرف نمازی اس سے مستثنیٰ ہیں۔ وہ جو نمازوں کا التزام رکھتے ہیں۔" (23-19:70)

چونکہ مسلمان زندگی کے فلسفے سے پوری طرح آگاہ ہوتا ہے۔ وہ آزمائش کی خدائی اسکیم سے پوری طرح واقف ہوتا ہے۔ اسے یہ معلوم ہوتا ہے کہ دکھ اس زندگی کا لازمی حصہ ہیں۔ وہ اس سے اچھی طرح باخبر ہوتا ہے کہ ان عارضی دکھوں پر صبر و استقامت کے نتیجے میں اس کے لیے ابدی راحت کا اہتمام کیا گیا ہے' لہٰذا وہ مشکل ترین اور حوصلہ شکن حالات میں بھی خدا کی رحمت سے مایوس نہیں ہوتا۔ اس لیے یہ بات پورے یقین سے کہی جا سکتی ہے کہ اگر کوئی مسلمان سماجی حالات کی خرابی کے باعث ڈپریشن میں مبتلا ہے' زندگی سے بیزار ہے' مستقل افسردہ رہتا ہے' دیکھنے میں ہر وقت بیمار لگتا ہے' حسد' خوف اور بزدلی کا شکار ہے' قنوطیت' سہل انگاری اور بے اعتقادی میں مبتلا ہے تو یقیناً اس کی مسلمانیت میں کوئی کھوٹ ہے' ورنہ یہ نہیں ہو سکتا کہ کوئی شخص مسلمان ہو اور ڈپریشن کا شکار ہو جائے۔

(بشکریہ "اشراق" شمارہ مارچ 2001ء)



زعفران

عفت بتول

ایک مریضہ کو کئی پہروں نیند نہیں آئی تھی۔ خواب آور گولیاں کھائیں' ٹیکے استعمال کیے مگر وہ بھی بے اثر ثابت ہوئے۔ مریضہ کی پریشانی میں اضافہ ہوتا گیا۔ آخر ایک بزرگ خاتون کے مشورے پر زعفران' افیون اور دارچینی تینوں کی برابر مقدار لے کر روغن گل میں پیس کر تیار کیا جانے والا آمیزہ اس کے چہرے پر ملا گیا۔ یہ اس قدر زود اثر تھا کہ مریضہ چند منٹوں میں سکون سے سو گئی۔

یہ کرشمہ زعفران کا تھا جو اپنی خصوصیات کے باعث پوری دنیا میں مشہور ہے۔ زعفران سکون آور ہے۔ انسان کو فرحت اور سرور بخشتی ہے۔ ایک کہاوت ہے کہ اگر کسی شخص کو نو ماشے زعفران کھلا دی جائے تو وہ اتنا خوش ہوگا کہ ہنستے ہنستے مر جائے گا لیکن اس کا حقیقت سے تعلق نہیں البتہ زعفران فرحت بخش ہے تاہم اس کی زیادہ مقدار نقصان دہ ثابت ہوسکتی ہے۔

زعفران کو ہندی میں کیسر' کیشر' عربی اور اردو میں زعفران' لاطینی میں کروکس سیٹوس اور انگریزی میں سیفرون کہتے ہیں۔ زعفران کا پودا جنس سوس (Iris) سے تعلق رکھتا ہے جس کے پودے شمشیر نما ہوتے ہیں اور ان پر خوشنما پھول لگتے ہیں۔ زعفران پر ارغوانی پھول کھلتے ہیں جن کے سربقچوں (Stigmas) کو ہم مختلف انداز سے استعمال کرتے ہیں۔ زعفران ہندوستان میں زمانہ قبل از تاریخ سے مستعمل ہے۔ ہندو اسے پوجا پاٹ' مذہبی رسوم اور شادی بیاہ کے موقعوں پر استعمال کرتے تھے۔ ہندو ماتھے پر اس کا ٹیکہ بھی لگاتے ہیں۔ چاولوں' حلوہ جات اور مٹھائیوں کو رنگ دینے اور مہکانے کے لیے زعفران استعمال ہوتی ہے۔ قدیم یونانی اسے بطور دوا اور خوشبو استعمال کرتے تھے۔

زعفران کم سرد اور کم پانی والے علاقوں میں بخوبی نشو و نما پاتی ہے۔ اس کی کاشت ہسپانیہ' فرانس' اٹلی' یونان' ترکی اور ایران کے علاوہ بھارت میں بھی کی جاتی ہے۔ ایشیا میں ایران

اور بھارت کے علاوہ کہیں نہیں پائی جاتی' تاہم پاکستان کے ان علاقوں میں اسے اگانے کی کوششیں جاری ہیں جہاں کا موسم اس کے مزاج سے مطابقت رکھتا ہے۔

کشمیر میں ایک خطہ پام پور اور جموں کا علاقہ کشواڑ زعفران کی کاشت کے لیے مشہور ہے جہاں مغلیہ دور میں بڑے اہتمام سے زعفران کی کاشت ہوتی تھی۔ اس کا پھول نہایت خوبصورت ہوتا ہے جس میں تین لمبے بقچے ہوتے ہیں۔ جس دن پھول کھلے اسی دن بقچے اکٹھے کر کے خشک کر لیے جاتے ہیں۔ سلطنت مغلیہ کے حکمران زعفران کی خوبیوں کے قائل تھے' شہنشاہ بابر نے اپنے 'بابر نامے' جہانگیر نے 'تزک جہانگیری' اور ابوالفضل نے 'آئین اکبری' میں کشمیری زعفران کی تعریف لکھی ہے۔ آئین اکبری میں لکھا ہے کہ زعفران کے کھیت اتنا خوشنما منظر پیش کرتے ہیں کہ اسے دیکھ کر وہ لوگ بھی خوش ہو جاتے ہیں جنہیں کسی طرح خوش نہیں کیا جا سکتا۔ ہنسنے مسکرانے کی بات ہو یا خوشی کا اظہار مقصود ہو تو کہا جاتا ہے کہ فلاں شخص کے آنے سے یا اس کی فلاں بات سے محفل کشت زعفران بن گئی۔ اس محاورے کے پس منظر میں زعفران کے کھیتوں کی خوبصورتی مضمر ہے۔ زعفران کے کھیت اسی لیے دیوار قہقہہ بھی کہلاتے ہیں۔

اکتوبر اور نومبر کے مہینے میں زعفران کے کھیتوں میں رونق ہوتی ہے۔ سری نگر سے تقریباً گیارہ میل کے فاصلے پر موضع پام پور سے آگے زعفران کا خطہ اکتوبر اور نومبر کے مہینوں میں سیاحوں کے لیے پرکشش ترین علاقہ ہوتا ہے۔ ہزاروں سیاح زعفران کے لہلہاتے ہوئے کھیت دیکھنے آتے ہیں لیکن یہ منظر صرف چھ ہفتے تک دیکھا جا سکتا ہے کیونکہ پھر زعفران کی فصل تیار ہو کر فروخت ہو جاتی ہے۔

زعفران خشک زمین پر پیدا ہوتی ہے اور دھوپ میں اس کا رنگ نکھرتا ہے۔ بیج کے طور پر زعفران کی گانٹھیں لگائی جاتی ہیں جو بارہ برس تک خود بخود بڑھتی اور نئے پودے پیدا کرتی رہتی ہیں۔ تخم ریزی اگست کے مہینے میں ہوتی ہے۔

اکتوبر کے آخر یا وسط نومبر تک فصل بالکل تیار ہو جاتی ہے۔ پھول پکنے پر مزدور مرد و خواتین احتیاط سے پھول توڑتے ہیں۔ انہیں صبح سویرے اس وقت توڑا جاتا ہے جب وہ نیم وا ہوتے ہیں۔ پھر چٹائیوں پر بکھیر کر سکھایا جاتا ہے۔ سکھانے کے بعد ہر پھول کی تین لمبی نالیاں یعنی بقچے نوچ لیے جاتے ہیں جس سے اول درجے کی شاہی زعفران بنتی ہے۔ اسے عرف عام میں مونگرا زعفران کہتے ہیں۔ اول درجے کی زعفران کی پہچان یہ ہے کہ اس کا رنگ شوخ سرخ ہو' بالیاں الگ الگ دکھائی دیں اور خوشبودار بھی ہوں۔

پھول کی ڈنڈی کے اندر لچھوں کا زیریں حصہ ہوتا ہے جس کی رنگت سرخی مائل زرد ہوتی ہے' یہ زعفران کا لچھا کہلاتی ہے۔ اسے بھی بطور زعفران استعمال کیا جاتا ہے مگر مونگرا زعفران کی نسبت اس کی قدر و قیمت کم ہے۔ مونگرا اور لچھا نکال لینے کے بعد پھولوں کو سکھایا جاتا ہے۔ سکھانے کے بعد انہیں ہلکی سی چھڑی سے کوٹتے اور پھر چھاج میں ڈال کر پھٹک لیتے ہیں تاکہ پھول کی پتیاں اور فالتو ٹکڑے علیحدہ ہو جائیں۔ بعد کو انہیں پانی میں ڈالتے ہیں جس سے پھولوں کی بیضہ دانی کے ٹکڑے جو بھاری ہوتے ہیں' پانی کی تہہ میں بیٹھ جاتے ہیں جبکہ ہلکے ٹکڑے اوپر ہی رہتے ہیں۔ اوپر تیرنے والے ٹکڑوں کو اکٹھا کر کے سکھاتے ہیں جس سے دوسرے درجے کی زعفران بنتی ہے۔ تہہ نشین ٹکڑوں کو سکھانے سے تیسرے درجے کی زعفران بنتی ہے۔ ایک ایکڑ زمین سے تقریباً دس کلو زعفران حاصل ہوتی ہے۔

زعفران قیمتی شے ہے لہٰذا اس کا خالص ملنا محال ہے۔ اس کے تاجر عموماً اس میں ملاوٹ کر کے بھاری رقم کماتے ہیں۔ قدیم زمانے میں ایسے بددیانت تاجروں کو بھیانک سزا ملتی تھی مثلاً زعفران میں ملاوٹ کرنے کے جرم کی پاداش میں پندرھویں صدی میں نورمبرگ میں ایک شخص کو مع ملاوٹ شدہ زعفران زمین میں زندہ دفن کر دیا گیا۔ ملاوٹ کے لیے اس میں عموماً انار کا ریشہ استعمال ہوتا ہے۔

اصلی اور نقلی زعفران کی پہچان یہ ہے کہ اصلی زعفران کا ذائقہ خوشگوار جبکہ ملاوٹ شدہ زعفران کا مزہ پھیکا ہوتا ہے۔

زعفران دنیا کا مہنگا ترین مسالا ہے۔ ایک کلوگرام زعفران جمع کرنے کے لیے ایک لاکھ پچاس ہزار پھول اور تقریباً چار سو گھنٹے کی محنت چاہیے۔ فی کلو زعفران کی قیمت تیس ہزار روپے سے زیادہ ہے۔

زعفران کے فوائد

یہ انسانی رنگت کو نکھارتی ہے' اسے مناسب مقدار میں کھانے سے چہرہ چاند کی طرح روشن ہو جاتا ہے۔ جلدی امراض کے لیے مفید ہے۔

سر کے امراض کے لیے بھی اکسیر ہے۔

گردے' مثانے اور جگر کو قوت دیتی ہے۔

نظام تنفس کو درست کرتی اور ان اعضا کو قوت بخشتی ہے جو انسان کو سانس لینے میں

مدد دیتے ہیں۔

ورم اور ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔

گردے کا درد دور کرتی ہے۔

امراض چشم کے لیے مفید ہے۔ آنکھ کے درد اور سرخی کو ختم کرتی اور بینائی تیز کرتی ہے۔

جہاں زعفران رکھی ہو وہاں چھپکلی نہیں آتی۔

مقوی معدہ ہے مگر بھوک کم کرتی ہے۔

حاملہ خواتین کو چار ماشے زعفران پلانے سے زچگی میں آسانی ہوتی ہے۔ اگر پلانا ممکن نہ ہو تو دو اڑھائی تولہ زعفران حاملہ کی مٹھی میں بند کر دیں' جب گرمی سے ہاتھ میں نمی آ جائے گی تو بچہ آسانی سے پیدا ہو گا۔

دل و دماغ کو تقویت پہنچاتی ہے۔

چیچک و خسرہ وغیرہ میں رکے ہوئے تمام دانوں کو جلد ظاہر کرنے کے لیے اس کا استعمال مفید ہے۔

اعلیٰ قسم کے رنگوں میں استعمال ہوتی ہے۔

کھانسی' نزلہ اور دمہ کے لیے مفید ہے۔

گٹھیا اور اعصاب کے امراض کے لیے مفید ہے۔

اگر بچوں کو اسہال ہوں' تو زعفران گھی میں ملا کر دینے سے رک جاتے ہیں۔

بواسیر میں افاقے کا باعث ہے۔

تشنج کو دور کرنے کے لیے بے حد مفید ہے۔

ہاضم ہے' کھانا کھانے کی رغبت پیدا کرتی ہے۔

بالوں' ناخنوں اور عمدہ کپڑا رنگنے کے لیے بھی استعمال کی جاتی ہے۔



زکام بھگانے کے چالیس داؤ

فرحت افزاء

سنا ہے کہ زکام واحد بیماری ہے جس کا شکار انسانوں کے ساتھ جانور بھی ہوتے ہیں۔ مثلاً بندروں' بھیڑوں اور بکریوں کو بھی زکام میں مبتلا دیکھا گیا ہے۔ اور ہاں! مینڈکی کو بھی تو زکام ہوتا ہے۔ یہ ایسی بدتمیز بیماری ہے کہ بندے کو اچھا خاصا شرمندہ کرا دیتی ہے۔ محفل میں جہاں سب ہمہ تن گوش کوئی بات سن رہے ہوں' کسی زکام کے مریض کو زوردار چھینک آئی اور سارے حاضرین پر برسات کر گئی۔ اور تو اور ایسے حال میں ٹیلی فون سننا بھی ایک کارعظیم لگتا ہے۔ یعنی چھینکیں اور سوں سوں سے نہ تو اگلے کی بات سنائی دیتی ہے نہ اسے کچھ سمجھ آتی ہے۔ ہم نے تو کئی لوگوں کو ایسے عالم میں دنیا سے قطع تعلق کیے دیکھا ہے کہ جہاں وہ کسی سے مخاطب ہوں' چھینک آنے سے سارا معاملہ الٹ جاتا ہے اور الٹا بیچارے معذرت کرتے رہ جاتے ہیں۔ ''معاف کرنا بھئی! کیا کروں نزلہ جان کو ہی چمٹ گیا ہے۔'' یا ''اوہو! آپ پر تو چھینٹیں پڑ گئیں یہ میرا رومال لے لیجئے صاف کرنے کے لیے' معاف کیجئے گا میں نے جان بوجھ کر نہیں کیا۔''

ہم نے تو اس کے بارے میں ایک مقولہ بھی سنا ہے کہ اگر زکام کا علاج کیا جائے' تو دو ہفتے میں ٹھیک ہوتا ہے لیکن اگر علاج نہ کیا جائے تو پندرہ دن لے جاتا ہے۔ حکیم اجمل خان مرحوم نزلے کا علاج چھ ماہ میں کیا کرتے تھے۔ وہ فرماتے تھے کہ اگر ہمیشہ ہمیشہ کے لیے نزلہ سے جان چھڑانا ہے' تو کم از کم چھ ماہ علاج کروائیں۔ آیئے آج ہم آپ کو اس سے نجات کے چالیس علاج اور ٹوٹکے بتاتے ہیں۔ آپ جو بھی ٹوٹکہ اپنی طبیعت اور مزاج سے موزوں پائیں' اسے آزمالیں۔ انشاء اللہ افاقہ محسوس کریں گے۔

1- ایک گلاس دودھ کو جوش دلائیں اور اس ابلتے دودھ میں ایک دیسی انڈہ پھینٹ کر ڈال دیں۔ ساتھ ہی چولہے سے ہٹالیں۔ اس دودھ میں حسب ذائقہ چینی ڈال کر

گرم گرم چائے کی طرح نوش کریں۔ کم از کم تین دن ایسا کریں۔

2- سنگترے اور مالٹے کا استعمال زکام میں افاقے کا موجب بنتا ہے۔ اگرچہ دونوں ترش پھل ہیں۔

3- سورج مکھی کے تازہ پتوں کا رس نکال کر ناک سے سڑکانے سے چھینکیں آ کر دماغی بوجھ اور جکڑن دور ہو جاتی ہے۔ یہ علاج ان مریضوں کے لیے ہے جن کا زکام بہتا نہیں اور سر کو مسلسل جکڑے رکھتا ہے۔

4- رُبّ شہتوت بھی نزلہ' زکام اور کھانسی کا مؤثر علاج ہے۔ اسے بطور دوا دن میں تین مرتبہ استعمال کریں۔ اگر اسے ناشتے میں جام کی جگہ ڈبل روٹی پر لگا کر کھائیں تو بھی فائدہ مند ہے۔

5- کسوندی کے پتے چھ ماشے' ملٹھی چھ ماشے تین چھٹانک پانی میں جوشاندہ بنا کر شربت بنفشہ سے میٹھا کر کے چند روز تک صبح شام استعمال کریں۔ نزلہ کے لیے مفید ہے۔

6- گولر کا درخت ہمارے ملک میں عام ہے' اس کی نرم شاخیں' پتے اور پھل آدھ سے دو چھٹانک تک (عمر کے مطابق) آدھ سیر پانی میں رات بھگو دیں صبح خوب جوش دے کر ایک پاؤ پانی رہنے پر آگ سے اتار لیں اور مل چھان کر' تین چھٹانک چینی ملا کر آگ پر رکھ کر شربت کا قوام کر لیں۔ یہ شربت دن میں آٹھ دس دفعہ چائے کے چمچ کے برابر چاٹتے رہیے ہر قسم کے نزلہ' کھانسی' دمہ اور آواز بیٹھنے میں مفید ہے۔

7- جن مریضوں کے نزلہ زکام کے ساتھ ساتھ گلے پھول جاتے ہوں' انہیں چند روز گرم قہوہ کی ایک پیالی میں تھوڑا سا نمک اور ایک عدد لیموں کا رس ملا کر صبح لگاتار چند یوم تک پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

8- لہسن بھی نزلہ و زکام (وبائی اور سردی) سے افاقے کا باعث ہے۔ اس کا خوراک میں شامل ہونا بھی علاج ہے۔

9- شمالی افریقہ میں لوگ نزلہ' زکام' کھانسی اور عام کمزوری دور کرنے کے لیے لہسن کو آٹے میں ملا کر روٹی پکا کر کھلاتے ہیں۔ امریکا میں لہسن سے بنے ہوئے درجنوں قسم کے سفوف' سرکے' پنیر اور گوشت کے کی شکل کے ٹکڑے بازار میں فروخت ہوتے ہیں۔

10- جن افراد کو بار بار نزلہ زکام یا گلے پڑنے کا عارضہ ہو وہ پالک کے ساتھ مونگ پکا کر عام غذا کے طور پر استعمال کریں۔ اس سے قوت مدافعت بڑھتی ہے۔

11- شدید زکام ہو اور بخار بھی آ مہمان بنے تو ایک پاؤ نیم گرم دودھ میں ہلدی اور کالی مرچ دو دو ماشے ملا کر پینے سے ایک دو دن میں صحت یابی ہو جاتی ہے۔ نزلہ بارد (سردی کی وجہ سے ہونے والا) کے لیے بے حد مفید ہے۔

12- جب نزلہ زکام میں بلغم خارج نہ ہونے سے سر اور کنپٹیوں میں بوجھ اور درد ستانے لگے تو ڈیڑھ سے تین ماشے تک اجوائن کے دانے نیم گرم کر کے ململ کی ڈھیلی سی پوٹلی میں باندھ کر چند منٹ تک سونگھنے سے نزلہ زکام چالو' بلغم خارج اور سر درد کافور ہو جاتا ہے۔

13- موسم بدلنے پر ہونے والے نزلہ زکام کے لیے کثائی خورد (کنڈیاری یا مولی)' شاہترہ اور گلو چھ چھ ماشے پیالی بھر پانی میں جوش دے کر چھان لینے کے بعد شکر' چینی یا شہد ملا کر چند روز صبح سویرے استعمال کریں۔ ہر قسم کے بخار کے لیے موثر ترین علاج ہے۔

14- جب نزلہ زکام بند ہو کر یا زہریلے مواد جمع ہونے سے سر درد کرنے لگے تو کنڈیاری کے بیج پیس کر کپڑ چھان کر کے ایک دو رتی بطور نسوار سونگھنے سے صحت ہو جاتی ہے۔

15- اندرانی گھاس جسے اندرانک اور مچھے مچھی کے نام سے بھی پکارتے ہیں' کو بطور سالن استعمال کرنا ایک علاج ہے۔ اس میں موجود کیرے ٹین اور وٹامن سی زکام کا توڑ ہیں۔

16- زکام میں ناک کے راستے والی شریانوں میں خرابی سے اکثر اصحاب کو کبھی ناک کا ایک نتھنا اور کبھی دوسرا بند ہو کر پریشان کرتا ہے۔ بعض مریض ناک سے بو آنے اور بعض دن میں کئی بار ناک بند ہونے اور چھینکوں کے زور سے بیزار ہوتے ہیں۔ ایسے مریض نازبو کے دس بارہ پتے اور اسطخو دوس تین ماشے پیالی بھر پانی میں دم دے کر میٹھا کر کے صبح نہار منہ پی لیں اور دوبارہ پیالی بھر کر پانی ڈال کر رکھ چھوڑیں شام چار بجے ایک ہلکا جوش دے کر میٹھا کر کے چند روز سے چند ہفتے استعمال کریں۔

17- ملٹھی کا جوشاندہ بنا کر پینا بھی افاقے کا باعث ہوتا ہے۔

18- مویز منقی سات سے اکیس دانے' چھوٹی الائچی پانچ سات اور سونف آدھ تولہ پانی میں کوٹ چھان کر میٹھا ملا کر کھانے یا تینوں کو ذرا کوٹ کر پیالی دو پیالی دودھ میں جوش دے کر اس کا ناشتہ کرنے سے خدا تعالیٰ کے فضل سے چند روز میں صحت ہوتی ہے۔

19- جن افراد کو نزلہ زکام اور بار بار چھینکیں آنے سے دماغ کمزور ہو جائے تو ان کو چند

روز تک ہزار دانی خشک کی ہوئی سوا تولہ سے اڑھائی تولہ' سونف آدھ سے ایک تولہ' تخم خشخاش تین سے چھ ماشے اور مغز بادام پانچ سات دانے گلاس بھر پانی میں گھوٹ چھان کر پلائیں اور ساتھ ساتھ درخت توت اور درخت لسوڑی کے پانچ پانچ پتے آدھ سیر پانی میں بھگو کر مل چھان کر چینی یا شربت ملا کر دو مرتبہ یومیہ دیں۔ چند روز استعمال کرنے سے نزلہ اور چھینکیں آنی بند اور دماغ مضبوط ہو جاتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔

20- دھریک یا بکائن کے پھولوں کا گلدستہ بنا کر سونگھنے سے بند ناک کھل جاتا ہے اور کنپٹیوں میں جما ریشہ نکل کر نزلہ زکام کو فائدہ ہو جاتا ہے۔ وبائی نزلہ کے لیے اکسیر ہے۔

21- بھاپ لینا بھی ایک موثر طریقہ علاج ہے۔ بھاپ کی گرمی اور نمی سے متاثرہ شریانوں کو سکون ملتا ہے۔

22- تمباکو تین ماشہ' کلونجی' برگ کشمیری' پتھر' سونٹھ اور دارچینی ایک ایک ماشہ' سب کو باریک پیس لیں اور 2 رتی صبح اور 2 رتی شام ہمراہ پانی استعمال کریں۔ بفضلہ صحیح معنوں میں نزلہ بارد اور سر درد میں اکسیر ہو گی۔

23- پوست' ریٹھ اور مرچ سیاہ ہم وزن باریک پیس کر رکھیں۔ بہ وقت ضرورت تھوڑی سی مریض کو سونگھا دیں۔

24- سونف ایک تولہ کو آدھ سیر پانی میں کوٹ کر ڈالیں اور آگ پر پکائیں۔ جب آدھ پاؤ رہ جائے تو چھان کر چینی ملا کر صبح و شام پلائیں۔ اگر اس میں سرخ شکر ملا لیں تو دو آتشہ ہو جائے گا۔

25- سونف کا سفوف' چینی اور گائے کا گھی ہم وزن ملا لیں۔ تین تولہ آمیزہ ایک پاؤ دودھ کے ہمراہ شام کو کھائیں۔ دائمی نزلہ زکام کا مجرب' مفید اور سہل علاج ہے۔

26- دو چھوٹے چمچے شہد میں نصف لیموں کا رس شامل کریں اور دن میں تین چار بار لیں۔ نزلہ زکام کا نشان بھی نہ رہے گا۔

27- سردی سے نزلہ زکام کے لیے دو تولہ شہد میں ادرک کا رس 6 ماشے شامل کر کے چٹائیں۔ اس کے لیے یہ جادو اثر دوا ہے۔ دمہ کے لیے مفید ہے۔ نیز سینہ کی جکڑن بھی دور ہو جاتی ہے۔

28- جب کئی دن سے زکام ہو اور ناک کے راستے پانی کثرت سے جاری رہے تو اس کے لیے یہ نسخہ ہے۔ انگیٹھی میں کوئلے دھکائیں اور ان دھکتے کوئلوں پر ہلدی کے ٹکڑے ڈال کر اس کے اوپر قیف رکھ دیں تاکہ دھواں ضائع نہ ہو اور اس قیف کی نالی سے نکلے۔ اب اس دھویں کو کبھی ناک اور کبھی منہ سے نگلیں۔ انشاء اللہ العزیز افاقہ ہو گا۔ ہچکی کے لیے انتہائی موثر ہے۔

29- جو لوگ مستقل نزلے زکام کے مریض ہیں اور ان کے سر کے' بال بھی بوجہ نزلہ سفید ہو چکے ہیں تو ان کے لیے ایک مجرب نسخہ ہے۔ تخم اندرائن 20 تولہ اور مالکنگنی 20 تولہ کو موٹا موٹا کوٹ کر دو سیر پانی میں ڈال کر پکائیں۔ جب پانی نصف رہ جائے تو اس میں ایک سیر میٹھا تیل ڈال کر پکائیں۔ جب تمام پانی جل جائے اور صرف تیل رہ جائے تو اسے چھان کر حفاظت سے شیشی میں رکھ لیں۔ بوقت ضرورت سر پر لگائیں۔ نزلہ زکام کی تو دوا ہے ہی بالوں کو بھی سفید ہونے سے روکتا ہے۔

30- برگ نیم ایک تولہ' مرچ سیاہ چھ ماشہ دونوں کو نیم کے ڈنڈے سے باریک پیس کر رتی رتی کی گولیاں بنا لیں اور سائے میں خشک کر کے شیشی میں محفوظ کر لیں۔ مریض کو نیم گرم پانی سے صبح و شام ایک ایک گولی کھلائیں۔ سانس اور جلد کی الرجی نیز ہر قسم کی خارش کے لیے مفید ہے۔

31- چونکہ زکام کے علاج میں بنیادی حیثیت وٹامن سی کو حاصل ہے لہٰذا اورنج جوس لیں۔ ساتھ ساتھ سوپ' جوشاندہ' ملٹھی' کا استعمال کریں۔ غرارے کریں۔

32- نزلہ زکام کے لیے اجوائن مؤثر علاج ہے۔ اس میں بند ناک کھولنے کی زبردست صلاحیت ہے۔ کھانے کا ایک چمچہ کوٹے ہوئے بیج کسی کپڑے میں باندھ کر سونگھنے سے بند ناک کھل جاتی ہے۔ اسی طرح پوٹلی رات کو سوتے وقت تکیے کے پاس رکھنی چاہیے۔ چھوٹے بچوں خصوصاً شیر خوار بچوں کے گلے میں پوٹلی اس طرح باندھی جاتی ہے کہ ٹھوڑی کے نیچے رہے۔ بالغ افراد ایک چائے کا چمچہ ابلتے پانی میں ڈال کر بھاپ لیں تو زیادہ موثر ہے۔

33- ادرک کی چائے بھی ایک بہترین علاج ہے۔ ابلتے پانی میں پتی ڈالنے سے پہلے ادرک کے ٹکڑے ڈال دیئے جاتے ہیں۔ یہ جوشاندہ یا چائے سردی' زکام اور اس سے متعلقہ بخار میں موثر ہے۔

34- دہکتے کوئلوں پر املتاس کی جڑیں ڈال کر ان کا دھواں لینا بھی موثر علاج ہے۔

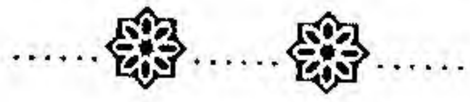
35- پیاز کا عرق 3 سے چار چمچ ہم وزن شہد میں ملا کر روزانہ تھوڑا تھوڑا کر کے چاٹنا اس بیماری میں شفا بخش ہے۔ سردیوں کے زکام اور نزلہ سے تحفظ کا موثر ذریعہ بھی۔

36- نازبو کے پتے' لونگ اور عام نمک آدھے لٹر پانی میں ڈال کر اتنا پکائیں کہ پانی آدھا رہ جائے۔ اس جوشاندے کا استعمال سکون بخش ہے۔ نزلہ بارد کے لیے مفید ہے۔

37- دار چینی ہر قسم کے زکام کا بہترین علاج ہے۔ اس کا موٹا سفوف ایک گلاس پانی میں چٹکی بھر سیاہ مرچ کے سفوف اور شہد کے ساتھ ابال کر پیا جائے تو یہ انفلوئنزا' گلے کی خراش اور ملیریا کا شافی علاج ہے۔

38- زیرہ کا پانی جراثیم کش مشروب ہے۔ زکام اور بخار میں بہت مفید ہے۔ ایک چائے کا چمچہ زیرہ ابلتے پانی میں ڈال کر چند سیکنڈ مزید ابلنے دیں۔ پھر اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ اگر زکام کا تعلق گلے کی خراش سے ہے تو خشک ادرک کے چند ٹکڑے یہ پانی بناتے وقت شامل کر لیں۔ بہترین دوا تیار ہے۔ بدہضمی' کھٹی ڈکاروں کے لیے موثر ترین علاج ہے۔

زکام میں دوا کے ساتھ ساتھ پرہیز کو بھی اپنائیں۔ ایسی چیزیں نہ کھائیں جن سے زکام کو مہمیز ملے۔ آرام کریں اور وقت پر دوائی لیں۔ تاکہ آپ کو جلد از جلد اس سے چھٹکارا مل سکے۔ نیز روزہ اس کا موثر علاج ہے۔



زیتون

عفت بتول

یہ 1936ء کا واقعہ ہے کہ ایک مریض کو دق ہوگئی۔ تندرستی کے لیے اس کی پانچ پسلیاں نکال دی گئیں۔ حالت بہتر نہ ہوئی' تو معلوم ہوا کہ دق کا اثر آنتوں پر بھی ہوگیا ہے۔ اس زمانے میں تپ دق (ٹی بی) کا کوئی علاج نہیں تھا لہٰذا ڈاکٹروں نے اس مرحلے پر اسے جواب دے دیا۔ مریض نے اپنی زندگی بچانے کے لیے سارا دن رو رو کر خدا سے مناجات کی۔ خواب میں اسے زیتون کا تیل' بالا بنفشی شعاعوں اور ایک دوائی استعمال کرنے کا اشارہ ملا۔ دوائی کا نام تو وہ بھول گیا مگر روزانہ تین اونس زیتون کا تیل پینے لگا اور بالا بنفشی شعاعیں بھی استعمال کیں۔ یوں وہ مریض نہ صرف بچ گیا بلکہ 1988ء تک بچاسی سال کی عمر میں اچھی صحت کے ساتھ زندہ رہا۔

یہ واقعہ حکیم طارق محمود چغتائی نے دق کے ماہر ڈاکٹر سعید کے حوالے سے اپنی کتاب 'نباتات قرآنی اور جدید سائنس' میں لکھا ہے۔

زیتون کے تیل کا ایک اور کرشمہ میں نے خود دیکھا ہے۔ میرے والد صاحب معدے کے السر کے پرانے مریض ہیں۔ جوانی کی عمر میں انہیں یہ مرض لاحق ہوا اور علاج ہونے کے باوجود معدے میں اکثر تیزابیت ہو جاتی پھر اچانک انہیں زیادہ بھوک لگنے لگتی۔ دن میں پانچ چھ دفعہ انہیں بھوک لگتی اور کچھ نہ کھانے کی صورت میں نقاہت طاری ہو جاتی۔ زیادہ کھانے کی وجہ سے کئی مسائل پیدا ہوئے تو ان کے ہومیو پیتھک معالج نے انہیں زیتون کا تیل اور آٹے کا چھان کھانے کی تلقین کی۔ انہوں نے ڈاکٹر کی ہدایت پر عمل کیا۔ چند دنوں ہی میں ان کی بھوک اعتدال پر آ گئی اور معدے کی تیزابیت بھی ختم ہوگئی۔

زیتون وہ مبارک پھل ہے جس کا ذکر قرآن مجید اور حدیث میں بھی آیا ہے۔ مثلاً حضرت عمرو بن ابواسید رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ آنحضورﷺ نے فرمایا ''زیتون کا تیل کھاؤ

اور مالش میں استعمال کرو اس لیے کہ وہ مبارک درخت سے پیدا ہوتا ہے۔''

ایک اور حدیث ہے کہ زیتون کا تیل کھاؤ اور لگاؤ کیونکہ اس میں ستر بیماریوں سے شفا ہے جس میں سے ایک کوڑھ ہے۔

زیتون کی مبارک حیثیت کی پہلی گواہی قرآن پاک میں ملتی ہے جس پر بعد کی تحقیقات نے مہر ثبت کی۔ قرآن مجید میں زیتون کا ذکر اس کے نام کے ساتھ چھ بار آیا ہے اور ایک دفعہ سورۃ المومنون آیت 20 میں اس کی طرف یہ کہہ کر اشارہ کیا گیا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے طور سینا کے اطراف ایک ایسا درخت پیدا کیا ہے جس میں ایسا تیل ہوتا ہے جو سالن کے کام آتا ہے۔

سورۃ التین کی آیت 1 تا 4 میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے ''قسم ہے انجیر کی' زیتون کی اور طور سینا کی اور اس امن والے شہر مکہ کی ہم نے انسان کو بہترین صورت میں پیدا کیا۔''

سورۃ النور کی آیت 35 کا ترجمہ ہے ''خدا آسمانوں اور زمین کا نور ہے اور اس کے نور کی مثال ایسی ہے کہ گویا ایک طاق ہے جس میں چراغ ہے اور چراغ ایک قندیل میں ہے اور قندیل ایسی شفاف ہے کہ گویا موتی کا سا چمکتا ہوا تارا ہے۔ اس میں ایک مبارک درخت زیتون کا تیل جلایا جاتا ہے جو نہ مشرق کی طرف ہے نہ مغرب کی طرف۔ اس کا تیل ایسا معلوم ہوتا ہے کہ خواہ آگ اسے نہ ہی چھوئے وہ جلنے کو تیار ہے۔ روشنی پر روشنی ہو رہی ہے' خدا اپنے نور سے جس کو چاہتا سیدھی راہ دکھاتا ہے اور خدا جو مثالیں بیان فرماتا ہے لوگوں کو سمجھانے کے لیے ہیں اور خدا ہر چیز سے واقف ہے''۔

زیتون کو عربی زبان میں زیت اور انگریزی' فرانسیسی اور جرمن زبان میں آلیو (Olive) کہا جاتا ہے۔ یہ ایشیائی درخت ہے مگر بحیرہ روم اور نیم حاری خطوں میں وسیع پیمانے پر اگتا ہے۔ اس کے درخت کی اونچائی اوسطاً پچیس فٹ ہوتی ہے اور پھل بیضوی شکل کے ہوتے ہیں جن کے گودے میں پندرہ سے چالیس فیصد تک تیل ہوتا ہے جو بے پناہ خصوصیات کے باعث بے مثال مانا جاتا ہے۔ عرصہ دراز تک اس کا تیل خشک نہیں ہوتا اور نہ ہی اس میں کسی قسم کی بدبو پیدا ہوتی ہے۔ آپ اس کی بوتل کو بغیر ڈھکن کے کھلی ہوا میں رکھ دیں لیکن چیونٹیاں اس کی طرف رخ نہیں کریں گی۔ اللہ تعالیٰ نے زیتون میں زبردست غذائی خصوصیات رکھی ہیں۔ اس کے باغات جنوبی یورپ' شمالی افریقہ اور عرب کے کئی ممالک میں ملتے ہیں لیکن اسپین اور اٹلی زیتون کے پھل اور تیل پیدا کرنے میں سرفہرست ہیں۔ روغن زیتون کی عالمی پیداوار تین ارب میٹرک ٹن سے بھی زیادہ ہے۔ اس کا تیل نہایت شفاف ہوتا ہے۔ اسے شیشے

کی بوتل میں رکھا جائے تو محسوس ہوتا ہے کہ خودبخود روشن ہے۔ مغربی ممالک میں امن کے نشان کے طور پر فاختہ کو اس طرح پرواز کرتے دکھایا جاتا ہے کہ اس کی چونچ میں زیتون کی ڈالی ہوتی ہے۔ اس منظرکشی کی بنیاد وہ روایت ہے جس کی رو سے جب حضرت نوحؑ کے زمانے میں اللہ تعالیٰ کا قہر طوفانی سیلاب کی صورت میں آیا اور ہر شے برباد ہوگئی' تو اس کے خاتمے کے بعد ایک فاختہ چونچ میں زیتون کی ڈالی لے کر سامنے آئی۔

فلسطین کے صدر یاسر عرفات نے اقوام متحدہ کے ایک اجلاس میں خطاب کرتے ہوئے کہا تھا:

''میں آپ کے پاس زیتون کی ڈالی لے کر آیا ہوں۔''

اس سے مراد یہ تھی کہ وہ امن و سلامتی کا پیغام لے کر آئے ہیں۔ عربوں میں دستور تھا کہ جب وہ لمبے سفر پر جاتے تو روٹی کے ساتھ سالن کی جگہ شہد اور زیتون استعمال کرتے۔ قوم مصر میں بھی زیتون کا تیل کھانے پکانے اور علاج معالجے کے لیے استعمال کیا جاتا تھا۔ بنیادی طور پر زیتون کا درخت ایشیائے کوچک' بحیرہ روم' فلسطین' خطہ روم' یونان' سپین' پرتگال' اٹلی' ترکی' تیونس' امریکہ' الجزائر' شمالی افریقہ' کیلی فورنیا' میکسیکو' پیرو اور آسٹریلیا میں پایا جاتا ہے۔ زیتون کا تیل فرانس' اٹلی' اسپین' ترکی' تیونس' الجزائر اور یونان سے ڈبوں میں برآمد کیا جاتا ہے۔

جلد کے لیے

زیتون کا تیل مختلف مرکبات کی بدولت جلد کی خوبصورتی اور صحت کے لیے مفید ہے۔ اس سے تیار کردہ ماسک میں کیمیائی اجزاء نہیں ہوتے لہٰذا یہ بے ضرر اور بہتر خصوصیات کا حامل ہے۔ اکثر خواتین اپنی رنگت اجلا کرنے کی فکر میں رہتی ہیں اور یہ مقصد حاصل کرنے کے لیے قیمتی کریمیں اور لوشن استعمال کرتی ہیں جن کے بے شمار نقصانات بھی ہیں۔ زیتون کے تیل سے گھر میں ماسک تیار کیا جا سکتا ہے۔

آدھی چمچی زیتون کا تیل لیجئے۔ اس میں دو چمچ چکوترے کا رس ڈالیں اور تھوڑی سی پسی ہوئی دار چینی شامل کر کے آمیزہ تیار کر لیجئے۔ اسے دس سے پندرہ منٹ تک چہرے پر لگائیں اور تازہ پانی سے دھو ڈالیں۔ ہفتے میں دو بار یہ عمل کرنے سے آپ کی رنگت نکھر جائے گی۔

ایک چمچی مکئی کا آٹا' چوتھائی چمچ شہد اور آدھا چمچ زیتون کا تیل یکجا کر کے اچھی طرح ملا لیں اور اس میں تھوڑا سا دودھ شامل کر کے چہرے پر لگائیں۔ اس آمیزے سے چہرے کے

داغ دھبے دور ہوتے ہیں۔

آدھی چمچی زیتون کے تیل میں چوتھائی چمچ بادام کا تیل' ایک دو قطرے عطر گلاب اور آدھی چمچی سنگترے کے چھلکے کا روغن شامل کیجئے' اسے ایک شیشے کی پلیٹ میں ڈال کر آمیزہ بنا لیجئے اور بیس منٹ تک چہرے پر لگائیں۔ یہ ماسک سردیوں کی خشکی دور کرتا اور جلد کو تروتازہ اور صحت مند بناتا ہے مگر زیادہ چکنی جلد والی خواتین کو یہ ماسک نہیں لگانا چاہیے۔

ہاتھوں کو نرم' ملائم اور خشکی سے محفوظ رکھنے کے لیے دو بڑے چمچے روغن زیتون لیں۔ اس میں ایک چمچہ بوریکس' تین چمچے لیموں کا رس' ایک چمچہ گلیسرین اور ایک بوتل عرق گلاب ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ تیار شدہ آمیزہ وقتاً فوقتاً استعمال کرتی رہیں۔ پانی اور صابن کے زیادہ استعمال کے بعد جلد کی قدرتی نمی بحال کرنے کے لئے یہ آمیزہ بہترین ہے۔

ڈاکٹروں کے مطابق خارش کا جرثومہ ایکری (Acari) زیتون کے تیل سے ہلاک ہو جاتا ہے۔ جلنے کے زخم پر بھی زیتون کا نمکین تیل لگانے سے زخم جلد مندمل ہوتا ہے۔ اسے کئی قسم کے مرہموں' پلاسٹروں اور جلد کے لئے مخصوص صابن بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ تیل یا زیتون کے پتوں کا پانی لگانے سے گرمی دانوں اور خارش میں آرام ملتا ہے۔ بدبو دار پھوڑے پھنسیاں زیتون کے تیل سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ زیتون کی لکڑی کو آگ لگا کر جلائیں تو اس سے نکلنے والا تیل پھپھوندی سے پیدا ہونے والی جلدی بیماریوں' دار چھیب اور چنبل کو ٹھیک کرتا ہے۔

پیٹ کے امراض

زیتون کے تیل کا استعمال معدے کے زخم اور آنتوں کے امراض دور کرتا ہے۔ جَو کے پانی میں روغن زیتون ملا کر پینے سے قبض دور ہوتی ہے۔ قبض کے لئے اس کا اچار بھی مفید ہے جو یونان سے سرکے میں آتا اور مغربی ممالک میں رغبت سے کھایا جاتا ہے۔ یہ تیل پیچش میں بھی مفید ہے۔ پیٹ کے کیڑے مار دیتا ہے۔ تیزابی زہروں کا اثر زائل کرنے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ آنتوں میں زخم ہوں تو مریض کو نہار منہ زیتون کا تیل دینے سے زخم مندمل ہوتے ہیں۔ جاپان میں زیتون کے تیل کو آنتوں کے سرطان میں مفید پایا گیا ہے۔ مشرق وسطیٰ اور شمالی افریقہ کے باشندوں کا خیال ہے کہ جو لوگ زیتون کا تیل باقاعدگی سے پیتے ہیں کبھی پیٹ کے سرطان میں مبتلا نہیں ہوتے۔ معدے اور آنتوں کے سرطان کا علاج بھی اس سے کیا جاتا ہے۔

حضرت علقمہ بن عامر روایت فرماتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا "تمہارے لئے زیتون کا تیل موجود ہے اسے کھاؤ اور بدن پر مالش کرو کیونکہ یہ بواسیر میں فائدہ دیتا ہے۔"

بواسیر کی تکلیف یا بچوں کے مقعد سے خون بہنے لگے تو مہندی کے پتے پیس کر زیتون کے تیل میں پکائیے۔ اسے زخموں پر لگانے سے زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ساتھ ساتھ زیتون کا تیل پیتے رہنے سے جلد افاقہ ہوتا ہے۔

جوڑوں اور پٹھوں کے لیے

کسی چوٹ کے باعث اگر ہڈیوں میں درد رہتا ہو تو زیتون کے تیل کی مالش سے آرام محسوس ہوتا ہے۔ دیر تک کھڑے رہ کر کام کرنے یا ٹانگوں کو کئی گھنٹے تک ایک ہی حالت میں لٹکا کر بیٹھنے والے افراد کے پیروں اور ٹانگوں میں تکلیف رہتی ہے۔ جن افراد کا دوران خون کم ہو ان کی ٹانگوں میں کڑل (cramps) پڑنے لگتے ہیں ایسی صورت میں نمک ملے نیم گرم پانی میں پیروں کو ٹکور کرنی چاہیے اور پندرہ بیس منٹ گرم پانی میں پاؤں رکھنے کے بعد انہیں خشک کر کے زیتون کا تیل لگانا چاہیے۔

اس کے بعد پانچ منٹ پنڈلیوں پر ہلکے ہاتھ سے مالش کریں۔ ایک ہفتے تک یہ عمل دہرانے سے درد اور تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے اور پاؤں خوبصورت ہو جاتے ہیں۔ زیتون کے تیل کی مالش سے اعضا کو طاقت ملتی ہے اور پٹھوں کا درد رفع ہوتا ہے۔ اس کی مالش مرگی کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ تیل انسان کو جلد بوڑھا ہونے سے بچاتا ہے۔ بعض ماہرین طب نے عرق النساء اور فالج کے لیے بھی اسے مفید بتایا ہے۔

پیدائشی طور پر کمزور بچوں کو زیتون کا تیل پلانے اور اس کی مالش کرنے سے ان کی ہڈیاں مضبوط اور صحت بہتر ہو جاتی ہے۔ فزیوتھراپسٹ فالج، پولیو اور عضلاتی کھچاؤ کے مریض کو زیتون کے تیل کی مالش کرواتے ہیں۔

سانس کے امراض

دمہ، تپ دق وغیرہ میں زیتون کا تیل بے حد مفید ہے۔ دمے کے مریضوں کو بیماری کی شدت سے باہر آنے کے بعد باقاعدگی سے زیتون کا تیل پلائیں، تو اسے آئندہ دورے سے محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔ یہ سانس اکھڑنے کے دورے کے دورانیے کو کم کرتا ہے۔ باقاعدگی سے

زیتون کا استعمال کرنے والے افراد زکام، نزلہ اور نمونیہ سے محفوظ رہتے ہیں۔

ان گنت فوائد

- ☆ زیتون کا تیل زچہ بچہ کی صحت کے لیے مفید ہے۔
- ☆ زیتون کے پتوں کا پانی منہ اور زبان کے زخموں کو مندمل کرتا ہے۔ پھل اور پتوں کا پانی پکا کر لیپ تیار کیا جاتا ہے۔ اسے دانتوں پر لگانے سے دانتوں کا کیڑا اتر جاتا ہے۔ زیتون کے پتوں کو سرکے میں جوش دے کر کلیاں کرنے سے دانت کا درد رفع ہوتا ہے۔
- ☆ اگر کان میں میل اکٹھی ہو جائے یا پانی پڑ جانے سے بہرہ پن محسوس ہو تو اس میں زیتون کا تیل ڈالنا چاہیے۔ اس کے قطرے کانوں میں باقاعدگی سے ڈالتے رہنے سے کان بہنا بند ہو جاتے ہیں۔
- ☆ زیتون کا تیل گنجے پن کا مرض ختم کرتا ہے، بالوں کو لمبا اور مضبوط بناتا اور جلد سفید ہونے سے روکتا ہے۔
- ☆ آنکھوں میں ڈالنے سے بینائی بڑھتی ہے اور آنکھوں کی سرخی دور ہوتی ہے۔
- ☆ دل کے مریضوں کے لیے مفید ہے کیونکہ اس میں کولسٹرول نہیں ہوتا۔
- ☆ پتے کی سوزش اور پتھری کے مریضوں کو روغن پلانا چاہیے۔ گردے کے امراض کے لیے بھی مفید ہے۔ بعض ماہر طب اسے پتھری ختم کرنے کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔
- ☆ زیتون کے پھل کی گٹھلی پیس کر چربی میں ملا کر لگانے سے ناخنوں کا مرض ٹھیک ہو جاتا ہے۔



زیتون

مسز اسماء حسن

سامنے صحن میں وہ بچہ پڑا تھا۔ ہڈیوں کا ڈھانچا لگ رہا تھا۔ سوکھی سوکھی کالی ٹانگیں اور جھریوں والے ہاتھ۔ چہرے پر صرف آنکھیں نمایاں تھیں۔ وہ بھی اندر کو دھنسی ہوئیں۔ ہماری نوکرانی اپنے بچے کو لے کر آئی تھی۔ ڈھائی سال کا تھا مگر ایسا لگ رہا تھا کہ دو ماہ کا نحیف ونزار بچہ ہے۔ نوکرانی نے بتایا کہ اس بچے کو لیے لیے وہ پورے لاہور میں گھومی ہے۔ حکیم کی دوا لی۔ ڈاکٹر کی دوا کھلائی۔ پیر فقیروں کی منت کی۔ ہال روڈ پر کنویں کے پانی سے نہلایا۔ مگر بچہ ٹھیک نہیں ہوا۔ دوا کے اثر سے اس کے منہ میں چھالے ہو گئے اور سارے جسم پر عجیب طرح کے دانے نکل آئے ہیں۔ اب ڈاکٹر بھی دوا نہیں دیتا۔

امی نے بچے کو دیکھا۔ اندر جا کر وہ زیتون کا تیل لے آئیں۔ نوکرانی سے کہا کہ صبح شام اس تیل سے پورے جسم پر مالش کرو اور چوتھائی چمچ رات کے وقت اسے پلا دیا کرو تاکہ منہ کے چھالے ٹھیک ہو جائیں۔ چھالے ٹھیک ہو جائیں تو اسے صبح شام شہد چٹاؤ۔ اسے روز نہلانا ہے اور صفائی کا خیال رکھنا ہے۔

نوکرانی تیل کا ڈبہ لے کر چلی گئی۔ امی نے اسے چالیس روز بعد بلایا تھا۔ چالیس دن بعد وہ آئی تو بچہ پہلے سے بہت بہتر تھا۔ اس کی صحت روز بہ روز اچھی ہو رہی تھی۔ امی نے بتایا کہ زیتون کے مبارک تیل میں یہ خاصیت ہے کہ کمزور بچے اس کی مالش سے موٹے تازے ہو جاتے ہیں اور سب سے بڑی بات یہ کہ ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ہے کہ یہ ستر بیماریوں کی دوا ہے۔ اسی اعتقاد سے میں نے بچے کو زیتون کے تیل کا ڈبہ دیا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے بچے کو شفا دے دی۔

زیتون کے تیل کو انگریزی میں **Olive Oil** اور لاطینی میں **Olea Europea** کہا جاتا ہے۔ عربی میں دہن الزیت کہتے ہیں۔ اُردو اور فارسی میں روغن زیتون کے نام سے

مشہور ہے۔ اس کا درخت جنوبی یورپ، کیلی فورنیا، الجزائر، آسٹریلیا، مغربی ایشیا، فلسطین، یونان اور ایشیائے کوچک، اسپین ہندوستان میں نیلگری کی پہاڑیوں، سندھ اور کوہ ہمالیہ کے دامن میں پایا جاتا ہے۔

زیتون کا درخت قدیم ترین درخت ہے۔ کہا جاتا ہے طوفان نوح جب آیا اور پھر اللہ تعالیٰ نے اپنی رحمت کی، پانی اترنا شروع ہوا تو زمین پر سب سے پہلی چیز جو نمایاں ہوئی وہ زیتون کا درخت تھا۔

مصر کے قدیم لوگ روغن زیتون کی افادیت سے آگاہ تھے۔ وہ اسے اپنی غذا میں شامل کرتے اور جسم پر لگاتے۔ اسی تیل میں وہ چیزوں کو محفوظ رکھتے۔ وہ زیتون سے مختلف بیماریوں کا علاج بھی کرتے۔ کھدائی کے دوران پرانے مقبروں سے جو چیزیں دستیاب ہوئیں ان میں زیتون کے تیل سے بھرے برتن بھی شامل ہیں۔

زیتون کی منفرد خاصیت

اس تیل کی انفرادیت یہ ہے کہ تیل کا ڈبہ یا بوتل کھلی رکھ دیجیے۔ اس پر کوئی چیونٹی نہیں آئے گی اور جب آپ اسے چراغ میں رکھ کر جلائیں گے تو دوسرے عام تیلوں کی طرح دھواں نہیں دے گا اور نہ بو آئے گی۔ اسی طرح جب اسے آپ جسم پر مالش کے لیے لگائیں گے تو اور تیلوں کی طرح زائد چکنائی محسوس نہیں ہو گی اور نہ بو ہو گی۔

قرآن مجید کی سورۃ المومنون میں زیتون کا ذکر ہے جس میں کہا گیا ہے: ''طور پہاڑ کے علاقے میں وہ درخت ہے جس سے وہ تیل نکلتا ہے جو تمہاری روٹی کے ساتھ سالن کا کام دیتا ہے۔'' (آیت 20)

سورہ التین کا آغاز ہی انجیر اور زیتون سے ہوتا ہے...... ''قسم ہے انجیر کی اور قسم ہے زیتون کی اور طور سینا کی...... توریت میں بھی زیتون کے تیل کا ذکر ہے۔ مقدس کتابوں میں زیتون کا بابرکت ہونا پایا جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے اپنے نُور کی مثال دی تو اس میں بھی زیتون کے تیل کا ذکر کیا ہے۔

سورہ النور آیت 35 میں ارشاد باری ہے:

''خدا آسمانوں اور زمین کا نور ہے۔ اس کے نور کی مثال ایسی ہے گویا ایک طاق ہے جس میں چراغ ہے اور چراغ ایک قندیل میں ہے اور قندیل گویا موتی کا سا چمکتا ہوا تارا ہے۔ اس میں ایک مبارک درخت کا تیل جلایا جاتا ہے (یعنی) زیتون کا جو نہ مشرق کی طرف ہے نہ

مغرب کی طرف۔ اس کا تیل خواہ آگ اسے نہ بھی چھوئے، جلنے کو تیار ہے، روشنی پر روشنی (ہو رہی ہے)۔ خدا اپنے نور سے جسے چاہتا ہے سیدھی راہ دکھاتا ہے۔

ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

حضرت ابوہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: ”زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیونکہ یہ پاک وصاف اور مبارک ہے۔ (ابن ماجہ۔ الحاکم)

حضرت زیدؓ بن ارقم روایت کرتے ہیں۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ذات الجنب کے علاج میں ورس اور زیتون کے تیل کی تعریف فرمایا کرتے تھے۔

(ترمذی۔ ابن ماجہ۔ مسند احمد)

حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے روایت ہے زیتون کے تیل سے علاج کرو۔ اسے کھاؤ اور لگاؤ کیونکہ یہ ایک مبارک درخت سے ہے۔

حضرت ابوہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیونکہ اس میں ستر بیماریوں سے شفا ہے جن میں سے ایک کوڑھ بھی ہے۔

حضرت سید الانصاریؓ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا زیتون کے تیل کو کھاؤ اور اس سے جسم کی مالش کرو کہ یہ ایک مبارک درخت ہے۔

بواسیر کے لیے بھی زیتون کا تیل مفید بتایا گیا ہے۔ خالد بن سعد روایت کرتے ہیں کہ میں غالب بن ابجر کے ہمراہ مدینہ آیا۔ راستے میں غالب بیمار ہو گئے۔ ان کی عیادت کو ابن ابی عتیق آئے اور بتایا کہ حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کلونجی میں شفا بتائی ہے۔ ہم نے کلونجی کے چند دانے کوٹ کر زیتون کے تیل میں ملائے اور ناک کے دونوں اطراف میں ٹپکائے تو غالب شفایاب ہو گئے۔ (ابن ماجہ۔ بخاری)

ایک بار حضرت عمر فاروقؓ کے پاس ایک مہمان آیا۔ آپ نے رات کے کھانے پر اونٹ کا سر اور زیتون کا تیل پیش کرتے ہوئے کہا میں یہ تمہیں اس لیے کھلا رہا ہوں کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس کو مبارک درخت قرار دیا ہے۔

بواسیر، باسور، جلدی امراض، بلدوسی اور کوڑھ میں زیتون کا تیل فائدہ بخش ہے۔ ابن القیم نے زیتون کے تیل کی افادیت بیان کی ہے۔ جلدی امراض میں اسے بے حد مفید پایا ہے۔ پرانے حکیم اس کی افادیت جانتے تھے۔ وہ بلا جھجک جلدی امراض میں اسے استعمال

کراتے۔ پھنسی پھوڑے ٹھیک ہونے میں نہ آتے، سوزش بڑھ جاتی، بعض دفعہ پھوڑے میں سے بدبو آنے لگتی۔ ایسی حالت میں زیتون کا تیل لگایا جاتا اور زخم ٹھیک ہو جاتے۔ زیتون کے پتے پیس کر ان کا عرق نکالا جاتا ہے۔ الرجی سے ہونے والے جلدی امراض میں یہ عرق لگایا جاتا ہے۔ عام خارش میں روغن زیتون ملا جاتا ہے۔ چہرے کی جلد کے لیے روغن زیتون سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں۔ یہ روغن چہرے کو نکھارتا ہے۔ جلد کو ملائم رکھتا ہے۔ اسے مختلف چیزوں میں ملا کر ماسک کی طرح لگایا جائے تو چہرے کی رونق دوبالا کرتا ہے۔ آدھے چمچہ شہد میں آدھا چمچ زیتون کا تیل اور چھ سات قطرے لیموں کا رس ملا کر چہرے پر ماسک صاف کر کے منہ دھو لیجئے۔ جن لوگوں کو لیموں کا رس موافق نہ ہو وہ بغیر لیموں کے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ مسوڑھوں کے لیے بھی یہ تیل مفید ہے۔ تھوڑے سے زیتون کے تیل میں پسا ہوا نمک ملا کر مسوڑھوں اور دانتوں پر ملنے سے مسوڑھے مضبوط اور دانت صاف رہتے ہیں۔

آگ میں جلنے سے کوئی زخم رہ جائے تو زیتون کے تیل سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ فالج جیسے مرض میں بھی اس کے تیل کی مالش کرنی چاہیے۔ جوڑوں کے درد میں بھی مالش فائدہ دیتی ہے۔ بلکہ جن لوگوں کی ہڈیاں کمزور ہوں ان کو بھی طاقت ملتی ہے۔ ٹوٹی ہڈی تک اس کی مالش سے جڑ جاتی ہے۔ زیتون کے کچے پھل کو پانی میں ابال کر غرارے کیے جائیں تو منہ کے اکثر امراض صحیح ہو جاتے ہیں۔ مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور منہ کے اندرونی زخم، چھالے دانے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ زیتون کے پتے پیس کر گندے اور بدبودار زخموں پر لیپ کرنے سے وہ بہت جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ان کی بدبو دور ہوتی ہے۔ اسی طرح داد اور پتی پر زیتون کا روغن لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ جن لوگوں کے ہاتھوں اور بغلوں میں بہت پسینہ آئے وہ زیتون کے تازے پتے گھوٹ کر لگائیں تو آرام آ جائے گا۔ پٹھوں کا درد انسان کو بے تاب کر دیتا ہے۔ زیتون کے تیل کی روزانہ مالش سے جسم کے اعضاء مضبوط ہو جاتے ہیں۔ درد ختم ہو جاتا ہے۔ عرق النساء جیسے درد میں بھی یہ تیل کام آتا ہے۔

سر کے بالوں کا نسخہ

میں نے ایسے لوگ دیکھے ہیں جو بچپن سے زیتون کا تیل سر میں لگاتے آئے ہیں۔ ان کے سر میں کبھی کوئی بیماری ہوئی، بال گرے اور نہ گنج ہوا۔ سب سے بڑی بات یہ کہ بال سفید نہیں ہوتے۔ زیتون کا تیل بالوں کو چمکاتا اور سیاہی برقرار رکھتا ہے۔ اس کے لگانے سے سر میں سکری، خشکی، زخم وغیرہ نہیں ہوتے۔ یہ بذات خود بالوں کے لیے بہترین ٹانک ہے۔

اسی تیل میں سنا مکی کے پتے' مہندی کے پتے' کلونجی کے دانے' ہالیون ملا کر لگایا جائے تو بالوں کے لیے بہت مفید ہے۔ ایک چھوٹے ڈبے تیل میں تولہ تولہ بھر سب چیزیں پیس کر ہلکی آنچ پر زیتون کے تیل میں پکایئے اور دس پندرہ منٹ بعد اتاریے اور چھان کر رکھ لیجئے۔ سر میں پھنسیوں وغیرہ کے لیے بے حد مفید ہے۔

دائمی قبض کے لیے

قبض انسانی صحت کو بہت متاثر کرتا ہے۔ جن لوگوں کو دائمی قبض رہتا ہو ان کو اور بھی جسمانی تکالیف ہو جاتی ہیں۔ بھوک نہیں لگتی۔ کام کاج میں دل نہیں لگتا۔ چہرے کی رونق ختم ہو جاتی ہے۔ قبض کے لیے سب سے بہتر دوا زیتون کا تیل ہے۔ اس سے بڑھ کر بے ضرر' آسان اور سادہ علاج کوئی نہیں۔ رات کا کھانا جلدی کھا لیا جائے اور پھر سونے سے پہلے جب کہ کھانا کھائے ہوئے تین گھنٹے ہو گئے ہوں' ایک بڑا چمچہ زیتون کا تیل پی لیا جائے۔ اس کے بعد کچھ نہ کھایا پیا جائے۔ اپنی صحت کے مطابق آپ تیل کی مقدار زیادہ بھی کر سکتے ہیں۔ ایک سے دو چمچوں تک۔ پیٹ میں کیڑے ہوں تو ایک چمچہ رات کو روغن زیتون پینے سے چند دنوں میں خارج ہو جاتے ہیں۔ اس کے پینے سے پیٹ میں گیس نہیں بنتی اور یہ اندرونی اعضاء کی خراش کو مندمل کر دیتا ہے اور ساتھ ہی بدن کو غذائیت بخشتا ہے۔ جن لوگوں کو سردی کے موسم میں زیادہ سردی لگے وہ اس کو روزانہ پئیں اور مالش کریں' جسم گرم رہے گا۔

درد کی شدت سے بعض دفعہ جوڑ سخت ہو جاتے ہیں۔ ایسے میں روغن زیتون کی مالش صبح شام کرنے سے جوڑ آہستہ آہستہ نرم ہو کر اصلی حالت پر آ جاتے ہیں۔ کوئی زہر مثلاً سنکھیا' نیلا تھوتھا کھا لیا جائے تو پرانے طبیب قے کرانے کے بعد زہریلے اثرات ختم کرنے کے لیے زیتون کا تیل پلاتے تھے۔ اس وقت جدید طریقے رائج نہیں تھے۔ اسی سے آرام آ جاتا تھا۔

زیتون کا تیل بدن کی خشکی کو رفع کرتا ہے۔ سردی کے موسم میں اسے مل کر نہایا جائے تو جسم کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ تیل کا مزاج گرم تر درجہ دوم ہے۔ یہ مرطب' ملین' محلل' مقوی بدن ہے۔ خاص طور پر اعصاب کو تقویت دیتا ہے۔ اس کا بدل بادام روغن ہے۔ ایک چمچے سے دو چمچے تک اس کی خوراک ہے جسے ماہر طبیب مریض کی حالت دیکھ کر کم و بیش کر سکتا ہے۔

پرانے طبیب پتے کی سوزش اور پتھری کو مریضوں کو روغن زیتون پلاتے۔ صفراوی نالیوں سے سدے تک نکل جاتے۔ وہ تیل کی مقدار آہستہ آہستہ بڑھاتے جاتے اور مزے کی بات یہ کہ پتھریاں بھی نکل جاتیں۔ زیتون کا تیل پتھری بھی نکال دیتا ہے۔ جسمانی کمزوری کو دور کرنے

کے ساتھ ساتھ پیشاب آور ہے اور پیچش کو ختم کر دیتا ہے۔

ناخنوں کا مرض مشکل سے ٹھیک ہوتا ہے۔ زیتون کے پھل کی گٹھلی پیس کر چربی میں ملا کر لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔

زیتون کی لکڑی کا ٹوٹکا

ایک بار ہمارے عزیز زیتون کی لکڑی لائے۔ اسے چولہے میں رکھ کر جلایا۔ لکڑی کے پیچھے سے تیل نکلنا شروع ہوا جو انہوں نے بڑی احتیاط سے چمچی میں لے کر ایک پیالی میں جمع کیا۔ پھر یہ تیل انہوں نے پرانے داد پر لگایا جو کسی طرح ٹھیک نہیں ہوتا تھا۔ دس پندرہ دن میں داد ٹھیک ہو گیا۔

زیتون کی لکڑی سے نکلنے والا تیل' داد' چنبل' چھیپ (چھائیں) کے لیے مفید ہے بلکہ سنا ہے یہ گنج میں بھی فائدہ دیتا ہے۔

زیتون کا اچار

زیتون کا اچار باہر کے ممالک میں شوق سے کھایا جاتا ہے۔ عرب میں تو یہ بہت پسند کیا جاتا ہے۔ اب پاکستان میں بھی یہ اچار ملنے لگا ہے۔ کھانے کے ساتھ دو تین زیتون کھانے سے بھوک بڑھ جاتی ہے۔ اس کا ذائقہ کھٹا اور اچھا ہوتا ہے۔ زیادہ کھایا جائے تو یہ قبض کرتا ہے۔ اس کا اچار اعتدال سے کھایا جائے تو فائدہ دیتا ہے۔ یونان میں اس کا اچار سرکہ میں ڈالا جاتا ہے۔

زیتون کا تیل خراب نہیں ہوتا بلکہ جب پرانا ہو جائے تو وہ اور مفید ہوتا ہے۔ کچھ طبیب یہی خواص حاصل کرنے کے لیے روغن زیتون کو ہلکی آنچ پر پکا پکا کر گاڑھا کر لیتے تھے۔

کان میں نہاتے وقت پانی پڑ جائے تو آپ روغن زیتون کے چند قطرے ڈال دیجئے۔ کان میں سے پانی نکل جائے گا۔ نقصان نہیں دے گا۔ بزرگ تو اس تیل میں سرے کی سلائی ڈبو کر آنکھ میں باقاعدگی سے لگایا کرتے تھے۔ ان کا خیال تھا کہ آنکھ کی سرخی ختم ہو جائے گی اور موتیا بند کم ہو جائے گا۔

جدید تحقیق سے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ گئی ہے کہ زیتون کا تیل دوا بھی ہے اور غذا بھی۔ گردوں کے امراض میں یہ نقصان نہیں دیتا۔ سوزش والی جگہ کو سکون دیتا ہے۔ آنتوں کی جلن کو دور کرتا ہے۔

جاپان میں زیتون کے تیل کو آنتوں کے سرطان میں مفید قرار دیا گیا ہے۔ شرق اوسط اور شمالی افریقہ کے باشندوں کا خیال ہے جو لوگ باقاعدگی سے زیتون کا تیل پیتے ہیں، وہ کبھی پیٹ کے سرطان میں مبتلا نہیں ہوتے۔ معدے اور آنتوں کا سرطان طویل عرصے تک یہ تیل پینے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ معدے اور آنتوں میں زخم ہوں تو زیتون کا تیل خالی پیٹ دینے سے مندمل ہو جاتے ہیں۔ دن میں گیارہ بجے اور رات کو مریض کی حالت کے پیش نظر دس سے بیس گرام تک تیل روزانہ دینا چاہیے۔ اپنے فیملی ڈاکٹر یا معالج سے مشورہ کر کے تیل پیجیے اور اس اعتقاد کے ساتھ کہ اس میں ستر بیماریوں سے شفا ہے اور شافی صرف خدا تعالیٰ کی ذات ہے۔

جو لوگ باقاعدگی سے تیل پیتے ہیں ان کو سانس کی کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ سانس کی ہر بیماری میں زیتون کا تیل فائدہ دیتا ہے بلکہ یہ دورے کے دورانیے کو ختم کرتا ہے۔ دمے کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ دورے کے درمیان ابلتے پانی میں شہد پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

فلو اور زکام میں اینٹی بائیوٹک ادویہ دی جاتی ہیں۔ جو لوگ پابندی سے زیتون کا تیل پیتے ہیں ان کو فلو اور زکام نہیں ہوتا۔ اگر ہو بھی جائے تو معمولی سا جو خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔ تپ دق کے مریضوں کے لیے بھی یہ تیل بے حد مفید ہے۔

زیتون کا تیل زمانہ قدیم سے اشیاء کو محفوظ رکھنے کے لیے استعمال ہوتا آ رہا ہے۔ آج کے دور میں بھی مچھلیاں زیتون کے تیل میں رکھ کر ڈبوں میں پیک کی جاتی ہیں۔ اس طرح ڈبو میں بند مچھلی خراب نہیں ہوتی۔

زیتون کا تیل کھانا پکانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ مہنگا ہے، اس لیے عام لوگ اسے خرید نہیں سکتے۔ جو لوگ دل کے مریض ہوں ان کے لیے یہ تیل بڑی نعمت ہے۔ ڈاکٹر سے مشورہ کر کے آپ معمولی سے زیتون کے تیل میں سبزیاں گوشت وغیرہ پکوا کر کھا سکتے ہیں۔

ٹانگوں کا درد، کڑل، تھکاوٹ

جو خواتین دفتر میں بیٹھ کر کام کرتی ہیں انہیں تمام دن کھڑا رہنے یا گھٹنوں اور ٹانگوں کو ایک ہی حالت میں لٹکا کر بیٹھنے سے پنڈلیوں میں درد کی شکایت ہو جاتی ہے۔ پاؤں میں ہر وقت تھکاوٹ کا احساس رہتا ہے۔ جن خواتین کا دوران خون کمزور اور ناکافی ہو، ان کی ٹانگوں میں Cramps (کڑل) پڑنے لگتے ہیں۔ ایسی صورت میں خواتین کو چاہیے رات کو سونے سے پہلے ہلکے سے گرم پانی میں ایک چمچہ نمک ڈال کر پندرہ منٹ کے لیے پاؤں کسی تسلے یا ٹب

میں بھگو کر بیٹھیں اور اس کے بعد پاؤں کپڑے سے صاف کر کے اس پر زیتون کا تیل ملیں۔ پنڈلیوں پر پانچ منٹ تک ہلکے ہاتھ سے مالش کریں۔ ایک ڈیڑھ ہفتے میں ان کو بہت فائدہ ہو گا۔ درد، تھکاوٹ دور ہو جائے گی۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ اپنے معالج سے کوئی وٹامن بھی تجویز کرا لیں تو بہتر ہے۔

سادہ خارش

چھوٹے بچے ہوں یا بڑے، کسی کو خارش ہو جائے تو وہ کھجا کھجا کر خون نکال لیتے ہیں۔ ایسے میں ان کو دوا کے ساتھ ساتھ باقاعدگی سے نہلا کر زیتون کے تیل کی ہلکی مالش صبح شام کی جائے تو بہت جلدی نمایاں فرق محسوس ہو گا۔ بچوں کی خارش ٹھیک ہو جائے گی۔ سردی کے موسم میں بچوں کو زیتون کا تیل بے بی لوشن کی طرح روز لگایا جائے تو ان کے چہرے پر خشکی نہیں ہوتی بلکہ جلد ہموار اور نرم رہتی ہے۔

ماہر ہومیوپیتھک ڈاکٹر بھی زیتون کے تیل کی سفارش کرتے ہیں۔ ڈاکٹر برنٹ کہتے ہیں خارش کا جرثومہ جس کا نام **Acari** ہے جب چلنا شروع کرتا ہے تو مریض کو خارش محسوس ہوتی ہے اور پھر وہ شدت اختیار کر جاتی ہے۔ کھجاتے کھجاتے خون نکل آتا ہے اور ساری جلد کچی ہو جاتی ہے۔ پھر یہ جرثومہ اپنی حرکت بند کر دیتا ہے اور مریض کو وقتی طور پر سکون ملتا ہے۔ زیتون کے تیل کا بیرونی استعمال اس جرثومے کو ہلاک کر دیتا ہے اور اس کی حرکت ختم ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر کلارک نے بھی اپنی کتاب **Prescriber** میں سادہ خارش کے لیے صرف زیتون کے تیل کی مالش کی سفارش کی ہے۔

بواسیر میں تکلیف ہو یا بچوں کی مقعد (پاخانے کی جگہ) پھٹ جائے یا شگاف ہو کر خون بہنے لگے تو مہندی کے پتے پیس کر تھوڑے سے زیتون میں پکائیے۔ آدھا کپ تازے پتے پیس لیجیے اور آدھے کپ زیتون کے تیل میں ہلکی آنچ پر دس منٹ پکا کر اتاریے اور چھان کر رکھ لیجیے۔ صبح شام لگانے سے چند دنوں میں آرام آ جائے گا۔

زخم زیادہ ہوں تو دو چمچے مہندی پیس کر اس میں آٹھ چمچے زیتون کا تیل ملا کر ہلکی آنچ پر پانچ منٹ پکائیے اور اسے کریم کی طرح کسی شیشی میں بھر کر رکھیے۔ رات کو سونے سے پہلے مقعد پر یہ کریم لگائیے اور صبح اجابت کے لیے جانے سے پہلے اسے لگائیے۔ اس کے ساتھ ساتھ رات کو سوتے وقت ایک بڑا چمچہ زیتون کا تیل پیجیے (اس وقت کھانا ہضم ہو چکا ہو) چند دنوں میں میں نمایاں فرق پڑے گا۔

روغن زیتون کے ماسک

جن خواتین کی جلد خشک ہو لامحالہ طور پر روغن ماسک استعمال کرنا پڑتا ہے ورنہ ساری جلد تڑخ جاتی ہے۔ بازار میں جو لوشن ملتے ہیں وہ بہت مہنگے ہیں اور بعض دفعہ موافق بھی نہیں آتے۔ سردی کے موسم میں ہاتھ پاؤں پھٹ جاتے ہیں۔ آپ گھر میں زیتون کا یہ لوشن بنا کر رکھئے۔ برتن وغیرہ دھونے کے بعد ہاتھوں پر مل لیا کیجئے۔ ہاتھ پاؤں اور چہرہ ملائم رہے گا۔

روغن زیتون دو بڑے چمچے' گلاب کا عرق آدھی بڑی بوتل۔ ان تینوں چیزوں کو ملا کر رکھئے۔ رات کو بوتل خوب اچھی طرح ہلا کر ہاتھ پاؤں اور چہرے پر مل لیجئے۔ برتن دھونے کے بعد' کپڑے دھونے کے بعد بھی آپ ہاتھوں پر یہ لوشن لگائیے۔

ان سب کو شیشے کی پلیٹ میں ڈال کر خوب ملائیے۔ پھر چہرے پر لگائیے۔ بیس منٹ بعد روئی سے چہرہ صاف کر کے دھو لیجئے۔

ہاتھوں کا ماسک

روغن زیتون دو بڑے چمچے۔ بوریکس ایک چمچہ۔ لیموں کا رس تین چمچے۔ گلیسرین ایک چمچہ۔ گلاب کا عرق ایک بوتل۔

سب چیزیں ملا کر کچن میں رکھ لیجئے۔ کام سے فارغ ہو کر ہاتھ دھو کر اسے لگائیے۔ ہاتھ صاف رہیں گے۔

رنگ صاف کرنے کیلئے ماسک

چکوترے کا رس دو چمچے۔ دارچینی پسی ہوئی چٹکی بھر۔ زیتون کا تیل آدھی چمچی۔

ان سب کو ملا کر ہاتھوں' کلائیوں اور چہرے پر لگائیے' دس پندرہ منٹ بعد تازے پانی سے دھو لیجئے۔ ہفتے میں دو بار کافی ہے۔

مکئی کا آٹا ایک چمچی۔ شہد چوتھائی چمچہ۔ زیتون کا تیل آدھی چمچی۔

کسی پلیٹ میں تینوں چیزیں ڈال کر خوب ملائیے اور پیسٹ بنانے کے لیے اس میں تھوڑا سا دودھ شامل کیجئے۔ پتلا سا پیسٹ بن جائے تو چہرے پر لگائیے۔ دس سے پندرہ منٹ بعد صاف کر کے منہ دھو لیجئے اور پھر ریفریجریٹر میں رکھا ہوا عرق گلاب لے کر چہرے پر لگا لیجئے۔ آپ کا چہرہ صاف ہو جائے گا۔



سبزیوں کی یخنی

ثریا ستارہ

خاتون خانہ کے تیار کردہ بھنے ہوئے گوشت نے بازار میں جا کر کڑاہی' تکے' چرغے اور چانپ کی شکل اختیار کر لی ہے۔ ان مسالے دار کھانوں کی جتنی کھپت ہے' اتنے ہی یہ صحت کے لیے مضر ہیں' حلق سے نیچے اترتے ہی ان کا منفی عمل شروع ہو جاتا ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ گوشت کھانا چھوڑ دیا جائے۔ اس کے ساتھ سبزیاں' دالیں' سلاد' تازہ اور خشک پھل ضرور کھائیں تاکہ جسم اچھی طرح نشوونما پائے اور اسے توانائی میسر آئے۔

خالی گوشت کے بجائے اس میں دال یا سبزی ملائی جائے۔ سلاد' پھل' کچی سبزیاں یا ہلکی آنچ میں پکائی ہوئی سبزیاں کھائی جائیں تو غذا کی افادیت بڑھ جاتی ہے۔ گوشت اور سبزیوں کا سوپ بھی حد درجہ مفید ہے۔ گوشت کا شوربا بھنے ہوئے گوشت سے بہتر ہے۔ شوربا بھی ایک قسم کی یخنی ہے...... اہل مغرب سوپ کے رسیا ہیں۔ ہمارے ہاں ہڈی والے گوشت یا چوزے کی یخنی صرف بیماروں کے لیے ہوتی ہے' تندرست اس کے چنداں شائق نہیں' جبکہ امریکی اس پر مرمٹتے ہیں' ہر سال دس ارب پیالے پی جاتے ہیں۔ وہاں چھیانوے فیصد لوگ ہر تیسرے دن سوپ نوش جاں کرتے ہیں کہ وہ صحت بخش ہے اور بھوک دور کرتا ہے۔

سبزی یا سبزی گوشت کا دس اونس سوپ نو انڈوں' چار ٹماٹروں اور اناج کی بارہ بالیوں سے زیادہ وٹامن فراہم کرتا ہے۔ ایک ٹماٹر کے سوپ میں آدھے چکوترے کے برابر وٹامن سی ہوتا ہے۔ ویسے سلاد میں ٹماٹر کھانا بھی کم مفید نہیں' بہت فرحت بخش ہوتا ہے اور جسم کی مختلف ضرورتیں پوری کرتا ہے۔

سوپ کی شکل میں غذائی اجزا جلد ہضم ہو جاتے ہیں۔ یہ قوتِ مدافعت بڑھاتا اور معدے کا کینسر ہونے نہیں دیتا۔ سوپ کوئی نئی چیز نہیں۔ ہمارے ہاں طبیب کے مشورے پر چوزے کی یخنی' گوشت شوربا اور مونگ کی پتلی دال مریض کو دیتے ہیں۔

مورخ بتاتے ہیں کہ چینی 4700 سال سے یخنی پی رہے ہیں۔ یہ حضرات روایت کے مطابق چھوٹی چھوٹی میزوں کے اردگرد بیٹھ جاتے ہیں۔ کرم کلہ' پالک' جھینگا مچھلی' کستورا مچھلی' روغن کنجد (تل کا تیل) کلیجی اور مرغ کے پارچے سامنے رکھ لیتے ہیں۔ برنر پر مرغ کی یخنی چڑھی ہوتی ہے۔ اس پر گیندے کے پھول بکھیر دیتے ہیں اور یخنی بڑے اہتمام سے پیتے ہیں۔

علم وفن اور تہذیب و ثقافت کے قدیم ترین گہوارے ...... مصر کو سوپ کا موجد سمجھا جاتا ہے۔ سات آٹھ ہزار سال قبل جب نیل کے کنارے گیہوں بویا جانے لگا تو اناج کو مٹی کے برتنوں میں پانی ڈال کر ابالنے کا رواج پڑا۔ مصر کے خوشہ چین...... یونان نے آلِ فرعون سے یخنی بنانا سیکھا۔ 776 ق م میں' اولمپک کھیلوں کے آغاز پر' یخنی کھلاڑیوں کا مقدس مشروب بن گئی۔ ہر کھلاڑی اپنے ہمراہ بکری یا بچھڑا لاتا اور اولمپیا کے معبد میں جا کر اُسے زیوس دیوتا کی نذر کرتا۔ پروہت اسی آن تہ تیغ کرتا اور کھال اُتار کر گوشت بڑی دیگ میں ڈال دیتا۔ یخنی تیار ہو جاتی اور توانائی بحال کرنے کے لیے کھلاڑیوں کو پلائی جاتی۔ عربوں میں بھی اس کی روایت ملتی ہے' چنانچہ رسول اکرم ﷺ کے پردادا ہاشم کے دور میں قحط پڑا تو انہوں نے شام سے غلہ لا کر روٹیاں پکوائیں۔ اونٹ کٹوا کر شوربا بنوایا اور اس میں روٹیاں توڑ توڑ کر ڈالیں۔ مالیدہ بنا کر اس میں شوربا جذب کیا اور لوگوں کو کھلایا۔ اسی رعایت سے وہ ہاشم کہلائے۔ ہاشم کے لغوی معنی توڑنے' چورا چورا کرنے والا ہے۔

یخنی یا سوپ کو عقل مند لوگ ارزاں ترین محافظِ صحت کہتے ہیں۔ نقاہت دور کرنے کے لیے اسے زچہ کو پلاتے ہیں۔ عام طور پر سوپ میں ہر قسم کا گوشت' سبزیاں خاص طور پر پیاز اور لہسن اور پھل استعمال ہوتے ہیں...... ہمارے یہاں پٹھ' گردن یا چوزے' شمالی افریقہ میں لہسن' جاپان اور کوریا میں سانپ' اسکاٹ لینڈ میں چڑوں کی یخنی کا رواج ہے۔ سوپ سے بدن میں پانی اور دوسری نائعات کی کمی دور ہو جاتی ہے۔

ٹوکیو کینسر ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے ڈاکٹر ناکیشی ہیرایاما' سترہ برس کے تجربے اور اس مدت میں دو لاکھ پینسٹھ ہزار آدمیوں کا معائنہ کرنے کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ سویابین کے خمیر کا سوپ معدے کے کینسر کا خدشہ کم کر دیتا ہے۔ وہ اس کے ساتھ ہری اور پیلی سبزیاں کھانے کی تاکید کرتے ہیں۔

مغربی ممالک میں اطبا اور سرکاری ادارے امراض اور دواؤں کے ساتھ ساتھ غذائیات و مفردات کا تجزیہ اور مطالعہ کرتے رہتے ہیں۔ ہمارے ہاں غذائی تحقیق کا دائرہ بڑا ہی

محدود ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہماری عورتیں جسم کی غذائی ضرورتوں سے ٹھیک طور پر واقف نہیں۔ وہ یہ بات کم ہی جانتی ہیں کہ انسانی صحت کا اصل راز کیا ہے۔

امریکہ میں ایک منصوبے کے تحت ساٹھ ہزار افراد کا معائنہ کیا گیا۔ معلوم ہوا کہ غذا کے ذریعے تندرست رہنے والے لوگ سوپ زیادہ اور میٹھی چیزیں کم استعمال کرتے ہیں۔

سوپ سے موٹاپے کا علاج بھی ہو سکتا ہے۔ پنسلوانیا یونیورسٹی کے محقق بتاتے ہیں کہ موٹے لوگ دوپہر کے کھانے میں اگر ایک ہفتے کے اندر چار بار سوپ استعمال کریں تو انہیں مرغن غذاؤں کے مقابلے میں جسم کو پچاس حرارے کم میسر آئیں گے اور یوں بتدریج وزن کم ہونے لگے گا۔

ہمارے ہاں موسم سرما میں ناشتے یا کھانے پر ہر شخص کو یخنی کی ایک پیالی ملنی چاہیے۔ دن بھر کام کرنے والوں کو چائے کے بجائے یخنی کی ایک پیالی دی جائے تو ان کی تھکن دور اور طاقت بحال ہو جائے گی۔ یخنی کی حدت کم کرنے کے لیے اس کے ساتھ دہی استعمال کیا جائے۔

بریانی کھانے کا سب سے عمدہ اور مفید طریقہ یہ ہے کہ اس کے ساتھ سبزیاں' دہی اور کدو کا رائتہ خاصی اچھی مقدار میں کھایا جائے۔ اس طرح ایک اعتدال قائم رہے گا اور جسم کی نشوونما متوازن انداز سے ہو گی۔

ہماری عورتیں یخنی کے معاملے میں خاصی قدامت پسند ہیں۔ وہ تو بس گوشت کی یخنی بنانا جانتی ہیں۔ سبزیوں کا سوپ بنانا آتا ہی نہیں۔ اہل مغرب گوشت کا سوپ بناتے ہیں تو اسے گاڑھا کرنے کے لیے اس میں سویابین وغیرہ ملا لیتے ہیں۔

گوشت کے ساتھ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال قبل تہذیب کے زمانے سے رائج ہے۔ آگ کی دریافت سے پہلے لوگ درندوں کی طرح کچا گوشت کھاتے تھے' مگر ساتھ ہی ساتھ جنگلی پھل اور خود رو پودے بھی بکثرت استعمال کرتے۔ یہ تو صحیح ہے کہ سبزی خور جانور گوشت خور سے کمزور ہوتا ہے' گائے' بھینس' اونٹ' بکرا' مینڈھا سبزی خور جانور ہیں' گوشت خور جانور انہیں زیر کر لیتے ہیں' تاہم انسانی صحت کے لیے وہی غذا سب سے اچھی ہے جو گوشت اور سبزیوں پر مشتمل ہو۔

خالی گوشت بالخصوص بھنے ہوئے گوشت کا زیادہ استعمال تباہ کن ہے۔ مغرب کے ممالک میں جب امراض قلب اور غذائی عادات کے باہمی تعلق کا کھوج لگایا گیا تو پتہ چلا

کہ وہی لوگ زیادہ مرتے ہیں جو ضرورت سے زیادہ گوشت کھاتے ہیں۔ اہل فن لینڈ اندھا دھند گوشت استعمال کرتے ہیں' اس لیے امراض قلب کا شکار ہوتے ہیں۔ سب سے زیادہ انہی میں اموات ہوتی ہیں۔ اہل امریکہ دوسرے نمبر پر ہیں۔ جاپان میں جہاں جہاں لوگ چربی نہیں کھاتے یا کم کھاتے ہیں' وہاں وہاں امراض قلب کی وجہ سے شرح اموات کم ہے۔ گوشت سے آدمی کے خون میں کولیسٹرول مادوں کی مقدار بڑھ جاتی ہے' سبزیوں سے تدارک ہو جاتا ہے۔ حالیہ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ سبزیوں میں بعض ایسے ریشے پائے جاتے ہیں جو خون میں جا کر کولیسٹرول کی مقدار گھٹاتے ہیں۔

اہل مغرب گوشت کے بارے میں بہت پریشان ہیں۔ بعض ممالک میں حیوانات کے اتنے بڑے بڑے فارم ہیں کہ تندرست و توانا جانوروں کا گوشت اُن کی ضرورت سے کہیں زیادہ ہوتا ہے' چنانچہ وہاں کسی کو بھی کم کھانے کی عادت نہیں' لہٰذا گوشت ان کے لیے عذاب جاں بن گیا ہے۔ گوشت کا استعمال ناگزیر ہے' کیونکہ طبی اعتبار سے گوشت میں سبزیوں کی نسبت زیادہ حرارے ہیں۔ گوشت کے دو پارچوں کو پیالہ بھر جئی کے دیے پر عددی برتری حاصل ہے۔

موٹاپے کی صورت میں گوشت بہت کم اور سبزیاں اور پھل زیادہ کھانے چاہییں۔ اس طرح موٹاپا رفع ہوتا ہے۔ امراض قلب' ذیابیطس' ہائی بلڈ پریشر اور کمر درد کی شکایت بھی لاحق نہیں ہوتی۔

موٹاپے کی طرح دُبلا پن بھی اچھا نہیں۔ دونوں غلط غذائی پروگرام سے بروئے کار آتے ہیں۔

گوشت اور سرطان کے درمیان جو باہمی ربط ہے' اس کے لئے کئی وضاحتیں موجود ہیں۔ جہاں تک قولون (بڑی آنت) کا تعلق ہے' اس میں بھرپور چربی والی غذا پہنچ جائے تو بڑی تباہی مچاتی ہے۔ چربی انتڑی میں اکٹھی ہو کر کینسر پیدا کرنے والے کیمیائی مرکبات تیار کرتی ہے۔ لحمیاتی غذاؤں میں ریشے کم ہوتے ہیں' چنانچہ قبض ہو جاتا ہے جس سے بدن کی بافتوں (ٹشوز) اور سرطانی مرکبات میں طویل رابطہ قائم ہو جاتا ہے۔) اس طرح کولیسٹرول کی زیادتی سے انتڑی اور بدن کی چربی میں ایسٹروجن ہارمون جنم لیتے ہیں۔ یہ ہارمون انجام کار کینسر کو چھاتی اور رحم میں پہنچا دیتے ہیں۔ اس کا انسداد کیسے ہو؟ سبزیاں کھایئے۔ کرم کلہ' گوبھی' شلغم اور پالک کینسر کے خلاف مدافعتی کیمیائی خمیر بنانے کی تحریک دیتے ہیں۔ پروفیسر سیکسن گراہم (یونیورسٹی آف نیویارک' بفیلو) کی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ بکثرت گوبھی کھانے

...اں میں بڑی انتڑی کا کینسر نسبتاً کم پایا جاتا ہے۔ سبزیوں میں کوئی ایسا مادہ ہوتا ہے جو کینسر کو ...اتا ہے۔

مشرق اور مغرب میں یکساں حالات نہیں پائے جاتے۔ مغرب میں گوشت نے جو آفت برپا کی ہے' مشرق میں نہیں کی' کیونکہ یہاں معدودے چند رؤسا اور جہلا کے علاوہ کوئی بھی اتنا گوشت نہیں کھاتا کہ اُسے کولیسٹرول کی بھرمار سے دوچار ہونا پڑے۔ گوشت گراں ہے اور خاتون خانہ کے مطبخ کا بجٹ محدود ہوتا ہے۔ ضرورت سے زیادہ گوشت کھانے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

ایک امریکی خاتون کہتی ہے: ''ہم جتنا گوشت کھاتے ہیں' ہمارا بدنی نظام اسے ٹھکانے لگانے کا اہل نہیں۔ ہر امریکی سالانہ کوئی دو سو پونڈ گوشت کھا جاتا ہے۔ اس میں لحم خنزیر' گائے کا گوشت' مچھلی اور مرغی شامل ہے۔'' اس کے مقابل ہمارے عام گھروں میں فی کس دو بوٹی کے حساب سے گوشت پکتا ہے' ایسے میں یہاں خطرے کی گھنٹی نہیں بجائی جا سکتی' البتہ ہم ایک اور خرابی کا شکار ہیں۔ ورزش اور لمبی سیر نہیں کرتے جس کے باعث بلڈ پریشر' ذیابیطس اور بیماری دل میں مبتلا ہوتے ہیں۔

آخر میں حاملہ عورتوں کے باب میں عرض کرنا ہے کہ انہیں لحمیات' حیاتین اور معدنیات کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ انہیں بچے کے لیے بھی خوراک چاہیے۔ انہیں ایام حمل اور ایام زچگی میں لحمیات' سبزیوں اور دودھ دہی کے علاوہ بکثرت تازہ اور خشک پھل کھلائیں تا کہ زچہ اور بچہ دونوں تندرست و توانا رہیں۔

ایک بات ملحوظ رکھیے! غذاؤں کے انتخاب میں ذاتی پسند یا ناپسند کو دخل نہ دیں' بلکہ اس کی افادیت کو ملحوظ رکھیں۔ تندرستی اور سلامتی ذاتی پسند اور ناپسند سے بالاتر ہے۔



سرخ مرچ

حکیم ملک محمد عبداللہ

فلفل احمر یعنی مرچ سرخ ہماری روزمرہ خوراک کا اہم جزو ہے اور اس کے بغیر کوئی بھی سالن یا چٹنی مزیدار اور چٹخارے دار نہیں بنتی۔ اس کا انگریزی نام **Red Chilli** یا **Pepper** اور لاطینی نام **Capsicum** ہے۔ خشک مرچ مزاجاً گرم خشک اور سبز گرم بدرجہ دوم ہے۔ یہ اندرونی طور پر معدے کے لیے مقوی اور ریاح کو توڑتی ہے۔ بیرونی طور پر بطور سرخ کنندہ استعمال ہوتی ہے۔ آواز کو صاف رکھنے کی خاطر عموماً لیکچرار' واعظ اور قوال گوند کتیرا اور چینی کے ساتھ اس کی گولیاں بنا کر چوستے ہیں۔ مرض ہیضہ میں ہینگ اور کافور کے ساتھ گولی بنا کر کھلاتے ہیں۔ باؤلے یا صحت مند کتے کے کاٹے زخم پر سرخ مرچ شہد کے ساتھ روایتی طور پر لگائی جاتی ہے۔ درد کمر' درد گردہ' جوڑوں کے درد اور عرق النساء کے شدید درد میں سرخ مرچ پانی میں پیس کر اس کا ضماد متاثرہ جگہ پر دو یا تین منٹ کے لیے لگایا جاتا ہے۔ بعد میں پانی سے دھو کر تیل یا گھی وغیرہ لگا دیتے ہیں تا کہ آبلہ نہ پڑے۔ سرخ مرچ کے جزو موثرہ سے بننے والی کیپسائے سین کریم **(Capsaicin cream)** کا ضماد بھی مفید رہتا ہے۔

سرخ مرچ عام طور پر گرم علاقوں میں اس لیے زیادہ مستعمل ہے کہ سخت گرمیوں میں اعصابی دردوں اور جوڑوں کی سوجن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جدید مسکن دوائیں فوری افاقے کی خاطر استعمال کی جاتی ہیں مگر وہ عموماً جگر اور گردوں کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔

سرخ مرچ کا جزو موثرہ کیپسائے سین پٹھوں کے فعل میں تحرک پیدا کرتا ہے۔ اس کی وجہ سے خود کار قدرتی اعصابی نظام کے تحت سب سٹانس پی **(Substance-p)** وجود میں آتا ہے جو پٹھوں کی ہیجان خیز کیفیت کو معتدل کرتا ہے اور خامروں **(Enzymes)** کی مقدار بڑھا کر دردوں اور جوڑوں کی سوزش میں مانع کا کردار ادا کرتا ہے۔ ان نتائج کی تصدیق سیکنڈے نیوین جنرل آف رہیوماٹالوجی کے ایک مطالعے میں کی گئی ہے۔ ویسٹرن ریزرو یونیورسٹی کلیولینڈ

کے امریکی سائنس دانوں کے مطابق ہڈی کا ریحی درد **(Osteo-Arthritis)** ہو یا جوڑوں کی سوجن **(Rheumatoid Arthritis)** کیپسائے سین کریم ان میں بہت مفید ہے اور گھٹنے کے درد اور سوجن کے لیے بھی نافع ہے۔

(بحوالہ: امریکن ہربل گرام شمارہ 27)



سرسوں کا ساگ

حکیم عبدالرشید جیلانی

ہر بدلتے ہوئے موسم کے لیے حکیم مطلق کی حکمتِ بالغہ نے اپنے بندوں کے لیے سینہ گیتی پر رنگا رنگ خوبرو، دلکش، جاذب نظر، لذت فرینی کا پیکر ہر قسم کے پھلوں، پھولوں، ترکاریوں اور سبزیوں و دیگر لاتعداد لوازمات حیات ماکولات و مشروبات کے روپ میں انعام کے طور پر نواز رکھے ہیں۔

ہم صرف اور صرف موسم سرما کے دو ساگ پات سرسوں کا ساگ اور پالک کا اجمالی تذکرہ کرتے جاتے ہیں۔

سرسوں کا ساگ

بظاہر تو محض ایک سبزی میں شمار ہوتا ہے جو سالن کی شکل میں اکثر لوگوں کو مرغوب ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ ایک نہایت ہی تقویت بخش توانائی پر ور اور صحت بخش غذا ایک نعمت ربی ہے جس سے زیادہ تر دیہاتی لوگوں کی تعداد بہتات سے استعمال کرتی ہے ویسے تو سبزی فلک بوس محلات سے لے کر زمین بوس جھونپڑیوں تک میں یکساں مفید پائی گئی ہے۔

نفاست پسند شہری باشندے گاہے گاہے استعمال کرتے ہیں۔ موسم سرما میں اس کا استعمال قوانین قدرت کے مطابق انتہائی مفید اور صحت مند و مفید ثابت ہوا ہے۔

اللہ جل شانہٗ کی حکمت بالغہ نے اس سبزی کو گونا گوں صفات سے نواز رکھا ہے۔ اس میں بعض ایسی خصوصیات پیدا کی ہیں جو بلاشبہ ظاہری توانائی کی وٹامن سی حرارت و تقویت سے بھرپور ہے۔

اس عظیم و قدیم سبزی کے افادی اور مضر پہلوؤں پر دھندلی سی روشنی ملاحظہ ہو۔

سرسوں کے ساگ میں سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ نہ صرف ام الامراض

(قبض) کا قلع قمع کرنے میں بدطولیٰ رکھتی ہے۔ معدہ امعاء گردوں اور جگر کو تقویت بخشنے کے لیے توانائی کو بحال رکھنے میں بے مثل دوا اور غذا کا کام بھی خاطر خواہ سرانجام دیتا ہے۔

جلدی عوارض

پھلبہری اور اٹھرا کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

محققین و اساتذہ قدیم کا کہنا ہے کہ اگر کوئی شخص سرسوں کا ساگ کی پیداوار سے اختتام تک ہر روز غذا میں اس کا استعمال جاری و ساری رکھے تو مرض برص (پھلبہری) جیسے ناہنجار مرض کی بیخ کنی ہو جاتی ہے۔ اس کے بیجوں کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ کوئی شخص اسی دوران سرسوں کے تیل کی مالش کر کے غسل کو اپنا معمول بنا لے تو ایقان کی حد تک پھلبہری جڑ سے کٹ جاتی ہے۔

بعض اطباء نے لکھا ہے کہ سرسوں کے تیل میں دہی ملالیں تو اس کے بہتر سے بہتر شفا کے اثرات ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ بات بھی مشاہدہ سے گزری ہے کہ اٹھرا والی عورت اگر سرسوں کا ساگ، ساگ کی بہار میں اکثر کھاتی رہے تو مرض اٹھرا سے نجات مل جاتی ہے۔

اگر کوئی عورت دیگر سبزیوں پر اس سبزی کو ترجیح دے تو جملہ امراض رحم میں شافی مداوا ثابت ہوتا ہے۔ کرم امعاء کو خارج کرنے میں پورا پورا ساتھ دیتی ہے اس کے استعمال سے خون میں اس قدر جلا پیدا ہوتا ہے کہ جلد خوبصورت اور جاذب نظر ہوجاتی ہے۔ راقم نے اس سبزی کو علاج بالغذا کے طور پر آزمایا اور خاطر خواہ حد تک اسے سودمند پایا ہے۔

طب جدید کے ماہرین اور محققین کا کہنا ہے کہ اس میں وٹامنز سی اور ای سے یہ سبزی بھری پڑی ہے۔ نیز یہ دونوں حیاتین مستورات کے جملہ امراض اور مردوں کی خصوصی امنگوں کو ابھارنے میں معاون ہے۔ نیز اگر اس کا مسلسل استعمال کیا جائے تو معمولی سی خارش، چنبل، دیگر کئی جلابی امراض کی روک تھام ہو جاتی ہے۔ یاد رہے کہ شہری کی نسبت دیہاتوں میں جلدی امراض کم از کم پائے جاتے ہیں۔ جس کی ایک وجہ یہی ساگ کا استعمال ہے۔

طبی نکتہ ملاحظہ ہو

خالص سرسوں کا ساگ شہر میں کم از کم دستیاب ہے۔ اس کی جگہ توریا اور رائی کا ساگ ہی اکثر بازاروں میں دستیاب ہے۔ لہٰذا اس کی پہچان از بس لازم تھی تاکہ قارئین اس

سبزی سے سیر حاصل استفادہ کر سکیں شہری لوگوں کی نسبت دیہاتی لوگوں کو اس کی خوب تر پہچان ہوتی ہے ...... ہم معتبر ذرائع سے یہ مواد اکٹھا کر کے استفادہ عوام کے لیے درج کرتے ہیں امید ہے کہ بہتوں کا بھلا ہو گا۔ سرسوں کے ساگ کا پھول اور توریا کا پھول آپس میں ملتا جلتا ہے۔ البتہ رائی کا پھول چھوٹا ہوتا ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ سرسوں کے پتوں پر باریک رونگٹے کھڑے رہتے ہیں جو توریا اور رائی کے ساگ پر قطعی دکھائی نہیں دیتے سرسوں کی گندل میٹھی اور خستہ ہوتی ہے۔ جبکہ باقی دو اقسام اس صفت سے بیگانے ہیں۔ اطباء کی ایک جماعت نے رونگٹوں کو اوجھری کے دندانوں سے تشبیہ بھی دی ہے جو کہ باقی اقسام میں قطعی نہیں ہوتی۔ نیز دونوں ساگ ملائم ہوتے ہیں۔ ذائقہ کی رُو سے سرسوں کا ساگ بدرجہا لذت آفریں ہوتا ہے ایک اور پہچان یوں ہے کہ سرسوں کی گندل موٹی اور ہلکی سیاہی مائل پائی گئی۔ مزاج کی رو سے سرسوں کا ساگ معتدل اور دوسرے دونوں گرم قرار دیئے گئے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ سرسوں کا ساگ خون میں جلا پیدا کرنے کا موجب ہے۔ اساتذہ اور محققین کا کہنا ہے کہ خون کا مزاج معتدل ہے اسی نسبت سے یہ جلدی امراض میں سب ساگوں سے افضل ہے۔

تینوں ساگ کے مضر پہلو

یہ قانون قدرت ہے کہ جو شئے بھی اس دنیا میں نمودار ہوئی اس کے افادی اور مضر پہلو بھی ہوتے ہیں لہٰذا مضر پہلوؤں پر روشنی ڈالنی عین مناسب رہے گی۔

اشجار ہوں یا اثمار' ترکاریاں' سبزیاں سبھی دونوں پہلوؤں پر اپنے اپنے اثرات رکھتی ہیں۔

☆ جو لوگ' ورم پتہ' درد پتہ' یا سنگ مرادہ' سنگ گردہ مثانہ وہ دیگر ریحائی امراض کا شکار ہیں ان کے لیے انتہائی مضر ہے۔

☆ جو لوگ زلق المعاء (ادھر غذا کھائی ادھر اجابت کی حاجت ہو گئی) اور پھڑ پھڑاہٹ سے موادِ ناہنجاز کا اخراج ہو گیا۔

کچھ تاریخی جھلک بھی ملاحظہ ہو

بوعلی سینا مرض تولنج کے ماہر تھے۔ اس عظیم انسان کا کہنا ہے کہ جس شخص کو انتڑیوں کا عارضہ ہو' خاص کر قولنج کا تو اس حالت میں ہر قسم کے ساگ سے اجتناب کیا جائے ملاحظہ ہو ماہنامہ دکن 1940ء نیز لاہور کی ایک عظیم طبی شخصیت شفاء الملک حکیم فقیر محمد چشتی نور اللہ مرقدہ'

ابدی اسہال کے معالجہ میں بڑے معروف تھے کا کہنا ہے کہ جگر کے مرضوں میں سرسوں کے ساگ کے علاوہ ہر قسم کے ساگ پات حکماً منع ہیں ...... ملاحظہ ہو ماہنامہ مستانہ جوگی 1927ء لاہور

راقم کے اُستاذی مسیح الطب الحاج حکیم غلام جیلانیؒ فرماتے ہیں کہ ساگ پات معدہ اور امعاء جب کسی وجہ سے ست ہوں تو ہوشیار معالج ہر قسم کی سبزی کو ہنگامی حالات میں بند کر دے تو جملہ امراض سے جلدی شفا ہو گی۔

اسی نوعیت کا ایک واقع ہارون الرشید کے زمانے کا معروف اسپتال میں سانپ کے کاٹے زہر کا معالجہ بڑا معقول تھا۔ اسی دوران ساگ پات کا استعمال تو کیا دکھانا بھی نفسیاتی طور پر منع تھا۔ دلیل یوں دی جاتی ہے کہ مارگزیدہ کو ہر وہ چیز دکھاؤ کھلاؤ اور پلاؤ جس سے مسامات کشادہ ہو کر پسینہ آنا شروع ہو جائے اور زہر کی شدت کم سے کم ہوتی چلی جائے۔ ماسوا تیلیلہ کڑونڈیہ یا سنگچور سانپ کے باقی اکثر سانپ کاٹے میں مندرجہ بالا تحریر سند سمجھی گئی ہے۔

پالک کا ساگ

اکثر ساگ پات سے اس ساگ میں اگرچہ نفخ کم ہے۔ مگر زود ہضم اور ملین ہونے کے ساتھ ساتھ خون کے ذرات میں سرخی پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ایک عارضہ ہے فقر الدم جسے جدید طب نے بلڈیوریا کہہ کر یاد کیا ہے ایسی حالت میں اس سبزی کا استعمال بغیر گھی' گرم مسالے' مرچ کے بے حد مفید مانا گیا ہے۔ البتہ جن لوگوں کو گردہ' مثانہ' پتہ وغیرہ میں پتھری رہ چکی ہو وہ لوگ اس سے قطعی پرہیز رکھیں۔ کیوں کہ اس ضمن میں بابائے کیمیاء جابر بن حیان کا کہنا ہے کہ پالک میں لوہے کے اجزائے ترکیبی کوٹ کوٹ کر بھرے ہیں اور یہی کچھ حرف بحرف طب جدید والے کہتے ہیں کہ اس ساگ میں فولاد کی وافر مقدار موجود ہے اور وہ کسی صورت میں بھی ایسی حالت کے عین مخالف کردار ادا کرتا ہے۔

نوٹ: اگر پالک کے ایک کلو ساگ میں ایک چھٹانک دال مسور ڈال دی جائے تو پھر نہ پوچھئے گا کہ اس کی لذت آفرینی کے کیا کہنے۔ اور اگر ایک کلو میں سبز دھنیا ایک گنڈی ڈال دی جائے تو اس کی مشک وعنبر کی سی مہک پھوٹتی ہے جو ہر ایک کو محظوظ کیے بغیر نہیں رہتی۔



سلاد

افشیں نجم

آج دفتر میں کام معمول سے کچھ زیادہ تھا۔ صبح سے پانی پینے کی فرصت بھی نہیں ملی تھی۔ گھڑی نے دو بجائے تو میری ہمت جواب دے گئی۔ بھوک اپنے عروج پر تھی' میں نے چپڑاسی کو آواز دی' اسے قریبی ہوٹل سے نان چنے لانے کو کہا اور خود تازہ دم ہونے کے لیے غسل خانے کی جانب چل پڑا۔ راستے میں سجاد صاحب پر نظر پڑی' وہ نل پر جھکے کچھ دھونے میں مصروف تھے۔ غور سے دیکھا تو تھالی میں دو کھیرے' ککڑیاں اور بند گوبھی دھری تھی۔ میں نے پوچھا ''حضرت! کیا سبزی کی دکان سجانے کا ارادہ ہے۔''

وہ مسکرائے اور سیدھے ہوتے ہوئے بولے ''فی الحال تو کھانے کی میز سجانے جا رہا ہوں۔''

دفتر میں ہم سب اپنے اپنے کمرے میں کھانا کھاتے ہیں اس لیے مجھے پتہ ہی نہ تھا کہ وہ دوپہر کو صرف سلاد کھانے پر اکتفا کرتے ہیں۔

سجاد صاحب کہنے لگے ''اگر آپ پسند کریں تو آج میرے ساتھ کھانا کھائیں۔''

مجھے بھوک پہلے ہی ستا رہی تھی سو فوراً دعوت قبول کر لی۔ انہوں نے بڑے اہتمام سے ککڑیاں اور کھیرے کاٹے' پلیٹ میں سجائے اور ہم مزے سے کھانے لگے۔ گرمی کی اس دوپہر میں ٹھنڈے کھیرے اور ککڑی بہت راحت بخش محسوس ہوئی لیکن میری سمجھ میں یہ بات نہیں آئی کہ آخر صرف سلاد کھانے کا کیا مقصد ہے؟

سلاد میں بھی کھاتا تھا لیکن اسے کھانے میں شامل لوازم کا حصہ سمجھتا تھا۔ بالآخر میں نے سجاد صاحب سے پوچھ ہی لیا۔ وہ کہنے لگے ''میں دل کا مریض ہوں' بائی پاس کروا چکا ہوں۔ مرغن غذاؤں کی 'مہربانی' سے میری جسمانی صحت مفلوج ہو کر رہ گئی۔ پہلے میں کھانے میں خاصی بداحتیاطی کرتا تھا اور اپنے معدے کو لکڑ ہضم پتھر ہضم سمجھتا تھا۔ جہاں جیسا کھانا ملا کھا

ایا لیکن اب میں نے یہ راز پا لیا ہے کہ اچھی صحت کیلئے صاف ستھری اور مناسب غذا ضروری ہے۔

''اب تم کہو گے کہ اچھی غذا میں گوشت بھی شامل ہے۔ بھئی میں تو ایسی غذا سے باز آیا جو بدن میں کولیسٹرول کی مقدار بڑھائے۔ جب بھی جسم پر چربی کی اضافی تہ چڑھتی ہے ادھر ادھر سے کئی بیماریاں حملہ کر دیتی ہیں۔ ویسے بھی جب کچی سبزیوں سے پیٹ بھرا جا سکتا ہے تو پھر ہم مضر صحت گھی اور مسالوں سے بنے بازاری کھانے کیوں کھائیں؟''

میں ان کی باتیں سن کر سوچ میں پڑ گیا۔ مجھے عرصے سے معدے میں تیزابیت کی شکایت تھی اور ڈاکٹر کا کہنا تھا کہ وہ بازاری کھانوں کی وجہ سے ہوتی ہے۔ میں نے کئی علاج کروائے لیکن سب بے سود ثابت ہوئے۔ سجاد صاحب کی مثال سامنے رکھ کر اس دن کے بعد میں بھی موسم کے لحاظ سے تازہ سبزیوں کا سلاد کھانے لگا۔ کچھ ہی دنوں بعد واضح فرق سامنے آ گیا۔ اب میں کھانا کھا کر نڈھال نہیں ہوتا بلکہ زیادہ چستی سے کام کرتا ہوں' میری صحت پہلے سے بہت بہتر ہو گئی ہے۔

اکثر لوگ غذائی بے اعتدالی کی وجہ سے متعدد امراض کا شکار رہتے ہیں۔ اس کے باوجود متوازن اور اچھی خوراک کی طرف دھیان نہیں دیا جاتا۔ حقیقت یہ ہے کہ کھانے پینے کی اشیاء میں معمولی سی تبدیلی ہماری صحت پر خوشگوار اثر ڈالتی ہے۔ خاص طور پر سلاد ہماری روزانہ خوراک کا حصہ ہونا چاہیے' کچی سبزیوں کا استعمال انسانی صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ پکائے جانے کے بعد سبزیاں کئی قیمتی غذائی اجزاء کھو بیٹھتی ہیں' لیکن ان کا کچا استعمال غذائی اجزاء کو ضائع کیے بغیر ہماری قوت مدافعت میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔ سلاد سردیوں اور گرمیوں دونوں موسموں میں کھایا جاتا ہے۔

اردگرد نظر دوڑائیں تو آپ کو ذیابیطس' بلند فشار خون اور امراض قلب میں مبتلا کئی لوگ نظر آئیں گے جو ان بیماریوں کی وجہ سے ہمہ اقسام کی چیزیں نہیں کھا سکتے' لیکن جب بات ہو سلاد کھانے کی تو ان میں سے ہر کوئی بلا حیل و حجت اور بے خوف و خطر اس سے لطف اندوز ہو سکتا ہے۔ سلاد کے طور پر کھائی جانے والی سبزیوں میں کھیرا' ککڑی' چقندر' ٹماٹر' پیاز' بند گوبھی اور سلاد کے پتے سب سے اہم ہیں۔

سلاد کھانے کا سب سے زیادہ فائدہ نظام انہضام کو پہنچتا ہے۔ علاوہ ازیں اس میں موجود اجزاء دوران خون کو بہتر بناتے ہیں۔ جسم کو ضروری حیاتین' معدنیات' فولاد وغیرہ بھی حاصل ہوتے ہیں۔ سلاد جسمانی صحت بہتر کرنے کے علاوہ جلد کو بھی چمک دار بناتا ہے۔ ان

خوبیوں کو مدنظر رکھتے ہوئے اب ہم آپ کو بطور سلاد رغبت سے کھائی جانے والی سبزیوں کے فوائد اور ان میں موجود صحت بخش غذائی اجزاء کے متعلق بتاتے ہیں۔

کھیرا

یوں تو کھیرا اب سارا سال بازار میں ملتا ہے لیکن گرمیوں میں اس کی اہمیت کچھ زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ ان دنوں بازاروں میں کھیرے سے سجی ریڑھیاں دیکھنے کو ملتی ہیں۔ سستے داموں ملنے والی یہ گرانقدر سبزی غذائیت کا خزانہ سموئے ہوئے ہے۔

کھیرے کا ابتدائی وطن شمالی برصغیر ہے۔ قدیم مصری، یونانی اور رومی بھی اسے استعمال کرتے تھے۔ اب یہ دنیا بھر میں کھایا جاتا ہے۔ ہم اسے چھیل کر استعمال میں لاتے ہیں لیکن اکثر یورپی باشندے اسے چھلکے سمیت کھاتے ہیں۔ یہ طریقہ غذائی لحاظ سے زیادہ بہتر ہے کیونکہ نمکیات اور حیاتین چھلکے میں اور اس کے قریب پائے جاتے ہیں ایک سو گرام کھیرے میں مندرجہ ذیل تناسب سے غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں:

رطوبت	96.3 فیصد
پروٹین	0.4 فیصد
چکنائی	0.3 فیصد
معدنی اجزاء	0.4 فیصد
ریشہ	0.4 فیصد
نشاستہ	2.5 فیصد

ایک سو گرام میں 3 حرارے (کیلوری) ہوتے ہیں۔

کھیرے کے فوائد

کھیرے میں کھارا پن بنانے والے معدنی اجزاء 64.5 فیصد اور تیزاب بنانے والے اجزاء 35.5 فیصد ہوتے ہیں۔ یہی تناسب کھیرے کو شفا بخش غذا بناتا ہے۔ اسے ہمیشہ کچی حالت میں کھانا چاہیے۔

کھیرا مندرجہ ذیل امراض میں انتہائی مفید ثابت ہوتا ہے:

قبض:

اس میں شامل مادے انتڑیوں کے فعل کو درست کرتے ہیں، لہٰذا ایسے افراد جو قبض کا

شکار رہتے ہوں روزانہ دو کھیرے کھائیں، انہیں افاقہ ہو گا۔

جوڑوں کا درد:

جسم میں تیزابی مادہ (یورک ایسڈ) بڑھ جائے تو اس کے جمع ہونے پر جوڑوں کا درد، سوزش اور گنٹھیا جیسے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ ان امراض کو دور کرنے کے لیے کھیرے کا رس، گاجر، چقندر کے پتوں کے رس کے ساتھ ملا کر پینا چاہیے۔

معدے کے امراض:

کھیرے کا رس معدے کی تیزابیت، تبخیر اور بڑی آنت کے السر کے علاج کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ معدے میں جلن کا احساس ہو تو اس کا رس تسکین پہنچاتا ہے۔

جلد پھٹ جانا:

عموماً جب موسم تبدیل ہوتا ہے تو ہاتھوں اور چہرے کی جلد پھٹنے لگتی ہے، ایسی صورت میں کھیرے کا رس جلد پر لگانا بہت مفید ہے۔ اس میں گاجر اور سلاد کے پتوں کا رس ملا لینے سے بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں۔

کھیرے کا رس دھوپ سے جھلسی ہوئی جلد پر لگائیں تو وہ نکھر جاتی ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال کیل مہاسوں، چھائیوں اور چہرے کی خشکی سے نجات دیتا ہے۔ کھیرے میں گندھک (سلفر) اور سلیکون مادے پائے جاتے ہیں جو بالوں کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

پیشاب کے امراض:

کھیرا پیشاب آور ہوتا ہے۔ یہ پیشاب کی جلن اور مثانے کی پتھری دور کرنے کے لیے کھانا مفید ہے۔ اس کے بیجوں میں پوٹاشیم ہوتا ہے جو جسم میں رطوبت پیدا کرتا ہے۔ لُو زدگی (سن سٹروک) کے مریضوں کو بخار کے دوران کھیرے کے ٹکڑے کاٹ کر سر اور چہرے پر ملنے چاہئیں۔

یاد رہے کہ کھیرا دودھ کے ساتھ کھانا مناسب نہیں اس طرح بدہضمی میں بھی اسے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

ہیضہ:

اس مرض میں کھیرا کھانے کے بجائے اس کا رس پینا بہتر رہتا ہے۔ کچے ناریل کے ایک گلاس پانی میں تازہ کھیرے کا رس ملا کر ہر ایک گھنٹے بعد دو اونس پینا پیاس کی شدت کم کرتا

ہے۔ یہ پانی کی کمی کی صورت میں جسم میں رطوبتوں اور نمکیات کا توازن برقرار رکھتا ہے۔

ککڑی

اس کا تعلق کھیرے کے خاندان ہی سے ہے لیکن شکل کے لحاظ سے یہ بالکل مختلف ہے۔ یہ بھی نہایت اہم سبزی ہے کیونکہ اس کا ذکر قرآن کریم میں کیا گیا ہے۔ سورہ بقرہ کی آیت 61 میں ککڑی کا ذکر اس موقع پر کیا گیا ہے جب بنی اسرائیل نے من و سلویٰ سے اکتا کر حضرت موسیٰ علیہ السلام سے زمینی پیداوار اور سبزیوں کی فراہمی کے لیے خدا سے دعا کرنے کا مطالبہ کیا تھا۔

حضور رسالت مآب ﷺ کو ککڑی سے خاص رغبت تھی۔ حضرت عبداللہ بن جعفرؓ سے مروی ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پکی ہوئی کھجوریں اور ککڑی ایک ساتھ تناول فرماتے تھے۔

ککڑی کی غذائی صلاحیت کھیرے سے ملتی جلتی ہے۔ اس میں پانی کی تعداد نوے فیصد ہوتی ہے اس لیے اسے کھا کر پیاس بجھائی جاسکتی ہے۔ اس میں نشاستے کی مقدار تین فیصد اور پروٹین 0.4 فیصد کے قریب پایا جاتا ہے۔ اس کی تاثیر سرد ہوتی ہے۔ یہ پیشاب آور اور دل کے امراض میں بہت مفید ہے۔ اس کی بہترین قسم وہ ہے جو سخت ہو۔ اسے ٹھنڈی جگہ پر رکھا جائے تو اس کی تازگی کئی دن تک برقرار رہتی ہے۔

سلاد کے پتے

کثرت سے استعمال ہونے والے ان پتوں کی دو اقسام ہیں: کھلے پتوں والا اور بند پتوں والا سلاد۔ بند پتوں والا بند گوبھی کی طرح ہوتا ہے جبکہ کھلے پتوں والے سلاد میں پتے چاروں طرف لٹکے ہوئے ہوتے ہیں۔ سلاد کے پتے پوری دنیا میں کھائے جاتے ہیں۔

غذائی اجزاء

اس میں قیمتی غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ ایک سو گرام سلاد میں 42 حرارے پائے جاتے ہیں۔ اس میں کیلشیم، فاسفورس، فولاد اور حیاتین بھی موجود ہوتے ہیں۔ سلاد خریدتے وقت دھیان رکھنا چاہیے کہ تازہ اور سبز ہو۔ جس قدر زیادہ سبز ہوگا اس میں حیاتین اتنے ہی زیادہ ہوں گے۔ سبز سلاد خون صاف کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے، ذہن کو چاق چوبند رکھتا ہے۔ دماغ اور اعصاب کو تقویت دیتا ہے۔ یہ پھیپھڑوں کے لیے بھی مفید ہے۔ اس میں پائے جانے

والے اجزاء پٹھوں کو قوت دیتے ہیں۔ یہ پرانا قبض ختم کرنے کے لیے بھی استعمال ہوتے ہیں۔

بے خوابی کے مرض میں سلاد کے پتے بہت کارآمد ثابت ہوتے ہیں کیونکہ ان میں نیند لانے والا مادہ 'میکٹو کریم' پایا جاتا ہے۔ سلاد کے پتوں کا رس گلاب کے تیل کے ساتھ ملا کر پیشانی اور کنپٹیوں پر لگانے سے سر درد دور ہو جاتا ہے۔ اس کے بیجوں کا جوشاندہ بے خوابی اور ذہنی کام کی زیادتی کی وجہ سے نیند اڑ جانے کی کیفیت میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

ذیابیطس کے مریض اسے بے تکلفی سے زیادہ مقدار میں کھا سکتے ہیں۔ پتوں میں فولاد کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے اس لیے یہ خون کی کمی دور کرتے ہیں۔ دودھ پلانے والی اور حاملہ خواتین کے لیے سلاد کے پتے کھانا بہت مفید ہے، یوں وہ خون کی کمی سے محفوظ رہتی ہیں۔ انہیں عام طور پر کچا استعمال کیا جاتا ہے تاہم سلاد پکاتے بھی ہیں۔ پتوں کو کھانے سے قبل اچھی طرح دھو لینا چاہیے، انہیں چھری سے نہ کاٹیں، لوہا لگنے سے ان میں کڑواہٹ آ جاتی ہے، ہاتھوں سے توڑ کر استعمال میں لائیں۔

کیری (کچا آم)

گرمیوں میں کیری بطور سلاد کھائی جاتی ہے، اس کی چٹنی خصوصاً کھانے کا مزا دوبالا کر دیتی ہے۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ گرمیوں میں کیری سے بہت سی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔

کیری کو نمک اور شہد کے ساتھ ملا کر کھانا گرمی کے اسہال، پیچش، بواسیر، صبح کے اضمحلال، پرانی بدہضمی اور قبض کے لیے بہت موثر ہے۔ اس میں وافر مقدار میں وٹامن سی پایا جاتا ہے جو خون کے امراض دور کرنے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔

ٹماٹر

پلیٹ میں سجے سبز پتوں اور کھیرے کے ساتھ نفاست سے رکھے ٹماٹر کے سرخ قتلے بہت بھلے معلوم ہوتے ہیں، جیسے تھالی میں پھول کھلے ہوں۔ ٹماٹر نہ صرف کچا کھایا جاتا ہے بلکہ ہمارے ہاں اکثر کھانے پکانے میں اسے ضرور استعمال کیا جاتا ہے۔ صرف ڈیڑھ سو سال پہلے تک انسان ٹماٹر کو زہریلی چیز سمجھتا تھا، ڈاکٹر گھٹیا، جوڑوں کے امراض اور تیزابیت کے مریضوں کو اس سے پرہیز کا مشورہ دیتے تھے بلکہ اسے سرطان کا سبب سمجھا جاتا تھا لیکن جدید تحقیق نے ان منفی تصورات کو باطل قرار دیا اور ثابت کیا کہ ٹماٹر بہت مفید اور سودمند سبزی ہے۔ ٹماٹر میں کیلشیم، فاسفورس اور وٹامن سی وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ ٹماٹر کے ایک سو گرام میں بیس حرارے

ہوتے ہیں۔

خوب پکا ہوا سرخ ٹماٹر استعمال میں لانا چاہیے کیونکہ کچے ٹماٹر میں وٹامن سی کم ہوتا ہے۔ ٹماٹر کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ دنیا میں سب سے زیادہ رس اس کا پیا جاتا ہے۔ ٹماٹر جرمن قوم کی پسندیدہ سبزی ہے۔ وہاں بچپن سے بچوں کو اس کا رس پلایا جاتا ہے۔ یورپ والے اسے لوایپل (Love apple) کہتے ہیں۔ دنیا میں سب سے زیادہ اگائی جانے والی یہ دوسری بڑی سبزی ہے۔ پہلے نمبر پر آلو ہے۔

ٹماٹر بطور سلاد رغبت سے کھایا جاتا ہے۔ یہ اپنے وزن کے سلسلے میں متفکر رہنے والے افراد کے لیے خاصی فائدہ مند چیز ہے۔ صبح سویرے دو پکے ہوئے ٹماٹر کھانے کے بعد ناشتہ نہ کریں تو دو ماہ میں وزن کم ہو جاتا ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ٹماٹر بہت موثر سبزی ہے۔ یہ پیشاب میں ذیابیطس کی سطح کنٹرول کرتا ہے۔ ٹماٹر میں نشاستہ چونکہ بہت کم مقدار میں ہوتا ہے' لہٰذا اسے آسانی سے کھایا جا سکتا ہے۔ یہ جوڑوں کے درد' انتڑیوں اور جگر کی بیماریوں اور سانس کے امراض کے لیے بھی بہت مفید ہے۔ یہ سانس کی نالیوں میں بلغم کا جماؤ روکتا اور مزید بلغم بننے سے روکتا ہے۔

البتہ اس کا بیرونی چھلکا اچھا نہیں سمجھا جاتا کیونکہ یہ پتھری وغیرہ کا سبب بن سکتا ہے۔ گردے میں پتھری کے مریض چھلکا اتار کر ٹماٹر کھائیں۔ سلاد کے علاوہ ٹماٹر کی چٹنی شوق سے کھائی جاتی ہے۔

چقندر

یہ بھی سلاد کے طور پر کھائی جانے والی ایک اہم سبزی ہے۔ اسے کچا' آلو کی طرح اُبال کر یا بھاپ میں پکا کر بھی کھایا جاتا ہے۔ کھانے سے پہلے اس کا چھلکا اتار لینا چاہیے۔ چقندر قدرتی شکر کا سب سے اچھا ذریعہ ہے' گنے کے علاوہ اس سے بھی چینی بنائی جاتی ہے۔

اس میں سوڈیم' پوٹاشیم' فاسفورس' کیلشیم' گندھک' کلورین' آیوڈین' فولاد' تانبا' وٹامن بی اور سی جیسے قیمتی غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ چقندر میں 8.8 فیصد نشاستہ موجود ہوتا ہے جو آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ ایک سو گرام چقندر میں 43 حرارے ہوتے ہیں۔

سرخ چقندر جسم میں خون بنانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اس میں موجود فولاد خون کے نئے سرخ ذرات تخلیق کرتا ہے اور موجود ذرات کو متحرک کرتا ہے۔ چقندر جسم کو آکسیجن مہیا کرتا

ہے اور عمل تنفس کو معمول پر لاتا ہے' یہ انیمیا کا موثر علاج ہے۔

چقندر کا رس شہد کے ساتھ روزانہ صبح ناشتے سے پہلے پیا جائے تو معدے کا السر مندمل ہو جاتا ہے۔ یرقان میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ چقندر کا جوشاندہ پرانے قبض اور بواسیر کا خاتمہ کرتا ہے۔ دل کی تکالیف اور بلند فشار خون میں بھی موثر ہے۔ جلدی امراض مثلاً پھنسیوں' سوزش' کیل مہاسوں اور خارش کے لیے شفا بخش ہے۔ سلاد میں چقندر ضرور شامل ہونا چاہیے۔

بند گوبھی

بند گوبھی کو کرم کلہ اور پتہ گوبھی بھی کہتے ہیں۔ اچھی صحت کے حوالے سے یہ بڑے کام کی چیز ہے۔ بند گوبھی کو کچا استعمال کرنا زیادہ بہتر ہے' پکانے سے اس کے قیمتی غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ کچی بند گوبھی آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے' پکانے پر یہ اتنی زود ہضم نہیں رہتی۔ اس کے اہم غذائی اجزا میں گندھک اور کلورین سرفہرست ہیں' ان دونوں کا امتزاج معدے اور انتڑیوں کو صاف کرتا ہے۔ لہٰذا بند گوبھی میں موٹاپا دور کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔

حالیہ تحقیق کے مطابق بند گوبھی میں ایک مادہ ٹیر ٹرانک ایسڈ پایا جاتا ہے جو نشاستے کو چربی میں تبدیل ہونے سے روکتا ہے چنانچہ یہ وزن گھٹانے کے لیے اچھی غذا ہے۔ اسے سلاد میں استعمال کرنا دبلا رہنے کا سادہ اور آسان طریقہ ہے۔ اس کے سو گرام میں صرف 27 حرارے ہوتے ہیں۔ یہ معدہ بھرا ہوا ہونے کا احساس دلاتی ہے لیکن آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے۔

بند گوبھی میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو وقت سے پہلے بڑھاپے کی آمد روکتے ہیں' بڑی عمر کے لوگوں کے لیے یہ سبزی بہت مفید ہے۔ اس میں پائے جانے والے وٹامن سی اور بی خون کی نالیوں کو صحت مند بناتے ہیں۔ بند گوبھی قبض اور معدے کے السر کے علاوہ جلی ہوئی جلد' بڑے پھوڑوں اور زخموں کے اندمال کے لیے بھی اکسیر سمجھی جاتی ہے۔

پیاز

برصغیر پاک و ہند میں پیاز بھی بطور سلاد عام استعمال ہوتی ہے۔ خصوصاً کھانے میں دال ہو تو اس کے ساتھ پیاز شوق سے کھائی جاتی ہے۔ پیاز قدیم زمانے سے استعمال ہو رہی ہے' یہ ہر کھانے کا مزا اور غذائیت بڑھا دیتی ہے۔ اسی لیے پاک و ہند میں تقریباً ہر کھانا پیاز

کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔

پیاز کا ذائقہ تیز چبھن رکھتا ہے' اس کی بو کھانے کے بعد بھی دیر تک منہ میں رہتی ہے اور اس کے چھوٹے چھوٹے ذرات برش کرنے کے باوجود منہ میں موجود رہتے ہیں' ان مسائل کے باوجود پیاز ہماری روزمرہ غذا کا حصہ ہے۔ گرمیوں میں پیاز کا استعمال بہت مفید ہے' یہ کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ سلاد بناتے وقت لچھے دار پیاز کاٹ کر اوپر نمک چھڑک دیں اور کچھ دیر بعد دھولیں' یوں اس کی تیزی قدرے کم ہو جاتی ہے اور آسانی سے کھائی جاتی ہے۔

اس پر لیموں یا سرکہ ڈال لیں' تو مزہ دوبالا ہو جاتا ہے۔ موسم گرما میں بارش کے موسم میں عموماً ہیضے کی وبا پھیل جاتی ہے۔ پیاز قے اور اسہال میں فوراً کمی کرتی ہے۔ تیس گرام پیاز میں سات عدد کالی مرچیں اچھی طرح کچل کر ہیضے کے مریض کو دیتے ہیں۔ پیاز سانس کی بیماریوں' بلغم انیمیا' امراض قلب اور خونی بواسیر کے علاج میں بہت مفید ہے۔

دانتوں کے کئی امراض پیاز کھانے والوں سے دور بھاگتے ہیں۔ تین منٹ تک کچی پیاز چبانے سے منہ کے تمام جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ پیاز کا چھوٹا سا ٹکڑا متاثرہ دانت پر رکھنے سے دانت کا درد دور ہو جاتا ہے۔ یہ خون میں کولیسٹرول کی مقدار بھی کم کرتا ہے۔

گاجر

موسم سرما میں گاجر کے بغیر سلاد مکمل نہیں ہوتا' یہ بہت پسندیدہ اور مقبول سبزی ہے۔ اس میں پروٹین' معدنیات اور حیاتین وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ گاجر وٹامن اے کے حصول کا زبردست ذریعہ ہے جو بچوں اور بڑوں دونوں کے لیے یکساں طور پر فائدہ مند ہے۔ یہ آنکھوں کی اچھی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ جلد کو بھی تازگی بخشتا ہے۔

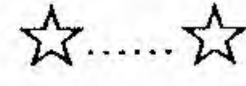
کھانا کھانے کے بعد گاجر کا سلاد ضرور کھائیں اور خوب چبا کر کھائیں۔ اس سے منہ کے مضر جراثیم ہلاک اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔ مسوڑھوں سے خون رسنا بھی بند ہو جاتا ہے اور ہاضمے کا عمل تیز ہوتا ہے۔

گاجر بچوں کے پیٹ سے کیڑے خارج کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔ ایک چھوٹا کپ کدوکش کی ہوئی گاجر صبح کے وقت کھانے سے پیٹ کے کیڑے تیزی سے خارج ہو جاتے ہیں۔

مولی

گاجر کی طرح مولی بھی رغبت سے بطور سلاد کھائی جاتی ہے۔ مولی میں وٹامن اے'

بی اور سی کے علاوہ فاسفورس اور چونا بھی ہوتا ہے۔ مولی گاجر ان لوگوں کے لیے بالخصوص بہت مفید ہے جو بواسیر اور جگر کی بیماری کا شکار ہوں۔ انہیں مولی استعمال کرنی چاہیے۔ اس کے استعمال سے خون صاف رہتا ہے اور جلد کا کوئی مرض لاحق نہیں ہوتا۔ مولی جسم کو طاقت پہنچاتی اور فاسد مادوں کو خارج کرتی ہے۔ کچی مولی کا استعمال ہماری صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ مولی کے بیج پیس کر چہرے پر لگانے سے کالے تل اور چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔ مولی اور اس کے پتے سینے کی تکالیف' یرقان اور پھلبہری کے علاج میں بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں۔



سلاد کے طور پر کھائی جانے والی ان تمام سبزیوں کے کرشمے اور غذائی توانائی کو دیکھتے ہوئے انسان بے اختیار یہ سوچنے پر مجبور ہو جاتا ہے کہ کیوں نہ صرف سلاد ہی کھایا جائے جو کئی بیماریوں کا علاج ہے بلکہ ہر بیماری سے بچنے کے لیے جسم میں قوت مدافعت بھی پیدا کرتا ہے۔

سلاد تیار کرنا آسان کام لگتا ہے لیکن یہ محض سبزیوں کو آڑھا ترچھا کاٹنے کا نام نہیں بلکہ باقاعدہ ایک فن ہے۔ سبزیوں کو رنگت کے لحاظ سے تھالی یا طشتری میں خوبصورتی سے سجایا جاتا ہے۔ سجا سجایا سلاد ایک طرف خاتون خانہ کی سلیقہ شعاری اور حسن ذوق کی عکاسی کرتا ہے اور دوسری جانب دسترخوان کی رونق بھی بڑھاتا ہے۔ جسمانی اور ذہنی صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کرنا اس کی سب سے اہم خوبی ہے۔



سنگترہ اور کینو

خدیجہ آفاق

گرمی عروج پر تھی۔ میری عم زاد چھٹیوں میں سیر کرنے مری اور سوات چلی گئی۔ تین ہفتے بعد واپس آئی تو اس کے چہرے پر موٹے موٹے دانے نکلے ہوئے تھے۔ جسم پر سرخ رنگ کے رہپڑ تھے۔ پتہ چلا کہ مری میں اس نے خوب انڈے اور بھنا مرغ کھایا۔ منگورہ سوات میں بھی گوشت بھنا ہوا کھاتی رہی جس کی وجہ سے جسم میں حدت ہوگئی اور چہرے پر دانے نکل آئے۔ تیزابیت کی وجہ سے اس کا بُرا حال تھا۔ ڈاکٹر کی دوا سے وقتی طور پر آرام آتا' پھر الرجی ہو جاتی۔

پڑوسن آئیں دیکھتے ہی بولیں: ''میری بیٹی کا یہی حال تھا۔ وہ بھی مری گئی تو خوب گوشت کھایا۔ پھر پشاور جا کر کباب اور بھنا مرغ کھاتی رہی۔ گوشت زیادہ کھانے سے جسم میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔ میں نے اس کا علاج کنو اور موسمی سے کیا۔ صبح ناشتے میں اس کو ایک گلاس کنو کا رس پلاتی اور پھر دن میں تین بار کنو' موسمی یا مالٹا جو بھی ملتا کھانے کے لیے دیتی۔ رس میں پانچ کالی مرچیں پیس کر ملا دیتی۔ چند ہی روز میں اس کی الرجی ٹھیک ہوگئی۔ چہرے کے دانے ختم ہو گئے۔ دانوں کے نشان رہ گئے تو میں نے کنو کا چھلکا پیس کر تھوڑی سی پسی ہلدی ملا دی۔ کنو کے چھلکے کا یہ ابٹن صبح شام چہرے پر ملنے سے داغ دھبے دور ہو کر جلد شفاف ہوگئی۔ ڈاکٹری دوا سے اس کا معدہ خراب ہو گیا تھا۔ کنو کھانے سے ہاضمہ بھی ٹھیک ہو گیا' بھوک کھل کر لگنے لگی۔''

بی پڑوسن کی بات دل کو لگی۔ کنو منگائے اور عم زاد کو ان کا رس پلایا گیا۔ دو روز ہی میں اس کی طبیعت سنبھل گئی اور جسم کی حدت بھی کم ہوئی۔ ڈیڑھ ہفتے میں وہ بالکل ٹھیک ہوگئی۔ مرغن گوشت کھانے سے جسم میں حدت ہو جائے تو کنو یا سنگترے کا رس پینے سے چند روز میں زہریلے مادے خارج ہو کر قبض کو ختم کر دیتے ہیں۔ جلدی بیماریاں' تیزابیت اور خشکی دور ہو جاتی ہے۔

ترشاوہ پھلوں میں سنگترہ' مالٹا' فروٹر' موسمی' لیموں اور گریپ فروٹ وغیرہ شامل ہیں۔ یہ ایسے رس دار قوت بخش خوش ذائقہ پھل ہیں جن میں سٹرک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ حیاتین سی جسم کے لیے ضروری ہے۔ ایک بالغ کے لیے 20 ملی گرام حیاتین سی روزانہ خوراک میں شامل ہونے چاہئیں تاکہ کاربوہائڈریٹ غذاؤں کو ہضم ہونے میں مدد ملے' دل کو تقویت ہو' جوڑوں کا درد نہ ہو' قوت برداشت قائم رہے' جسمانی مدافعت کم نہ ہونے پائے' مسوڑھے صحیح رہیں' جسم کی حدت دور ہو اور ہاضمہ ٹھیک رہے۔ انسانی جسم میں اسکاربک ایسڈ تیار نہیں ہوسکتا۔ اس لیے صحت قائم رکھنے کے لیے پھلوں اور کچی سبزیوں سے حاصل کرنا پڑتا ہے۔

سنگترے کے بہت سے نام ہیں۔ اردو' بلوچی' پشتو میں سنگترہ' ہندی' گجراتی میں نارنگی' سنسکرت میں ناگ رنگ کہلاتا ہے۔ بھگت کبیر نے ایک دوہے میں دنیا کی اس بوالعجبی کا ذکر کیا ہے کہ وہ رنگ دار پھل ''رنگی'' کو ''نارنگی'' کہتی ہے

رنگی کو ''نارنگی'' کہے دودھ کو ''کھویا''
چلتی ہوئی کو ''گاڑی'' کہے دیکھ کبیرا رویا

سنگترے کو عربی میں نارنج اور برتقال کہتے ہیں۔ سنترہ' رنگترہ یا سنوترہ بھی اس کا نام ہے۔ لاطینی میں سنگترے کو Citrus Aurantum' مالٹا' فروٹر کو Citrus Sinensis' کینو کو Citrus Reticulata کہتے ہیں۔

امریکہ میں کنگ اور ولولیف کے باہمی پیوند سے 1928ء میں کینو وجود میں آیا۔ ترشاوہ پھلوں کی پیوندکاری کا یہ پھل اپنے مخصوص ذائقے اور فوائد کی بنا پر پوری دنیا میں یکساں مقبول ہے۔

ترشاوہ پھل کا تاریخی پس منظر دیکھا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ سب سے پہلے یہ پھل آسام اور کھاسی کی پہاڑیوں' چین اور کوچین کے نواحی علاقوں میں پایا گیا۔ عرب اور پرتگالی تاجروں کی وساطت سے شرق اوسط' افریقہ اور امریکہ پہنچا۔ ترشاوہ پھلوں کی کاشت سطح سمندر سے ڈھائی ہزار فٹ بلندی تک ممکن ہے۔ اس سے زیادہ اونچائی پر سردی زیادہ ہونے کے باعث اس کی کاشت نہیں ہوسکتی۔ یہ پھل چین' جاپان' آسٹریلیا' بھارت' پاکستان' اسرائیل' لبنان' مصر' اٹلی' اسپین' برازیل اور ریاست ہائے متحدہ امریکہ کی فلوریڈا اور کیلیفورنیا کی ریاستوں میں بکثرت کاشت کیے جاتے ہیں۔ امریکہ' سپین' اٹلی اور آسٹریلیا میں پیداوار بہت زیادہ ہے اور وہ دوسرے ملکوں کو برآمد کرتے ہیں۔

پاکستان میں ان ترشاوہ پھلوں کی کاشت شروع سے کی جا رہی ہے۔ ان کا زیر کاشت رقبہ بتدریج بڑھتا جا رہا ہے۔ مالٹے، سنگترے، کینو اور فیوٹرل ارلی سے کاشتکاروں کو نمایاں فائدہ ہوا ہے۔ غذائیت کے اعتبار سے ان پھلوں کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ ان سے شربت سکویش، جوس، جیلی، مارملیڈ، کینڈی وغیرہ بنائے جاتے ہیں۔ ترشاوہ پھلوں میں یہ خاصیت ہے کہ یہ کافی عرصے تک رکھے جا سکتے ہیں۔ سنگترہ، مالٹے کی نسبت معتدل آب و ہوا میں پھلتا ہے۔ اس کی نئی اقسام کینو اور فیوٹرل ارلی گرم علاقوں میں کامیابی سے کاشت کی جا رہی ہیں۔ مالٹا ریڈ بلڈ میں اس وقت تک سرخی نہیں آتی جب تک شدت کی سردی نہ پڑے۔

ترشاوہ پھلوں کے پودے کی افزائش نسل بیج، قلم، داب یا چشمہ سے ہوتی ہے۔ بذریعہ چشمہ پودا تیار کرنے کے لیے صحیح روٹ سٹاک کا استعمال بہت ضروری ہے۔ مالٹا ریڈ بلڈ کے لیے جٹی کھٹی کا سٹاک اچھا سمجھا جاتا ہے۔ اس پر پیوند کیے پودے خاصی حد تک موسم اور بیماریوں کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔

ترشاوہ پھلوں میں مالٹے کی اقسام میں موسمی شامل ہے۔ اس پھل میں ترشی نہیں ہوتی۔ برائے نام کھٹاس ہونے کی وجہ سے مریضوں میں زیادہ پسند کی جاتی ہے۔ پائن ایپل مالٹے کا پھل گول، رنگ گہرا نارنجی اور چھلکا پتلا چمکیلا ہوتا ہے۔ ذائقہ عمدہ ہے بیج خاصے ہوتے ہیں۔ جافا بھی عمدہ قسم ہے اس کا پھل قدرے لمبوترا، چھلکا ہموار اور درمیانی موٹا اور رنگ نارنجی ہوتا ہے۔ اس کی پیداوار سب سے زیادہ ہے۔ ریڈ بلڈ مالٹے کا رنگ گہرا نارنجی اور اوپر سرخ دھبے ہوتے ہیں۔ چھلکا پتلا، گودا سرخ اور ایک پھل میں تقریباً سولہ بیج پائے جاتے ہیں۔ ویلنشیا لیٹ کا سائز بڑا، چھلکا چھوٹا، رنگ نارنجی اور بیج کم ہوتے ہیں۔ واشنگٹن نیول امریکہ کی مشہور قسم ہے، اس میں بیج نہیں ہوتے۔ اس کا چھلکا موٹا اور جسامت بڑی ہوتی ہے۔ پشاور ڈویژن میں یہ قسم کامیاب ہے۔

کینو کے اجزائے ترکیبی

رس کی مقدار	%47ء50
وٹامن سی (ملی گرام/100 ملی گرام)	31ء75
کیلشیم (ملی گرام/100 ملی گرام)	40
فاسفورس (ملی گرام/100 ملی گرام)	18

لوہا (ملی گرام 100 ملی گرام)	ء40
ٹی ایس ایس (ملی گرام 100 ملی گرام)	10ء25
تیزابیت (ملی گرام 100 ملی گرام)	1ء58
پی ایچ (ملی گرام 100 ملی گرام)	3ء05
حل پذیر شکر	3ء75
حل نہ ہونے والی شکر	3ء65

روبی بلڈ پشاور ڈویژن کا عمدہ پھل ہے۔ جسامت چھوٹی، چھلکا ہموار، رنگ گہرا نارنجی، سرخ دھبوں والا ہوتا ہے۔ خوشبودار اور ذائقے میں عمدہ ہے۔

کینو کا پھل اوپر گول اور نیچے سے قدرے چپٹا ہوتا ہے، سطح ہموار چمکدار، چھلکا درمیانی بڑا، رنگ گہرا زرد، گودا بہت مزیدار کھلنے والا ہوتا ہے۔

فیوٹرل ارلی کا پھل بھی اوپر گول اور نیچے سے چپٹا، جسامت درمیانی اور سطح ہموار رنگ سرخی مائل ہوتا ہے۔ چھلکا پتلا ہے۔ میٹھا کھٹا پھل خوش ذائقہ ہونے کی وجہ سے پسند کیا جاتا ہے۔ رس کے لیے اور عام طور پر کھانے کے لیے خریدا جاتا ہے۔

ترشاوہ پھلوں کو غلط طریقے سے توڑا جائے تو چند روز میں گل سڑ جاتے ہیں۔ ان کو احتیاط سے رکھنا چاہیے۔ خاص قسم کی قینچی سے ڈنڈی کاٹ کر پھل اتارا جاتا ہے تاکہ محفوظ رہے۔

خدا تعالیٰ نے سنگترے، کینو اور مالٹے میں غذائی اور دوائی اثرات سمو دیے ہیں۔ بیماری سے بچنے کے لیے، بیماری کے دوران اور بیماری کے بعد ناتوانی دور کرنے کے لیے ان کا رس بہترین مشروب ہے۔ یہ رس پیٹ کو بوجھل نہیں کرتا اور بازاری مشروبات کی نسبت لاکھ درجے بہتر ہے۔ نارنگی کو پہلے وٹامن سی کا خزانہ کہا جاتا تھا۔ سردی سے بچنے، خون کی صفائی، گیس دور کرنے اور ہاضمے کے لیے کینو، مالٹے، سنگترے کھاتے ہیں۔ ان کے پھول، پھل، چھلکے دوائی اثرات رکھتے ہیں۔ کینو کی پھانکوں کا سفید چھلکا پھینکنے کی بجائے کھا لینا چاہیے تاکہ ریشے کی وجہ سے قبض نہ ہو۔ خواتین کو چاہیے، سفید زیرہ، کالا زیرہ، سونٹھ، کالا نمک اور کالی مرچ پیس کر رکھ لیں۔ کینو، سنترے کے ساتھ لگا لگا کر کھائیے۔ اس سے ہاضمہ درست ہوگا۔ منہ میں پانی بھر آنے، گیس اور بھوک نہ لگنے کی شکایات دور ہوں گی۔ جن کو بلڈ پریشر ہو وہ استعمال نہ کریں کیونکہ اس میں نمک ہے۔

عام طور پر کچھ لوگوں کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ بھوک کھل کر نہیں لگتی، زبردستی کھانا

کھاتے ہیں۔ کھایا ہضم نہیں ہوتا اور ڈکاریں آتی رہتی ہیں۔ سینے پر بوجھ رہتا ہے۔ کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ انہیں چاہئے کہ وہ تھوڑی سی سونٹھ پیس کر رکھ لیں۔ پانچ کالی مرچیں پسی ہوئی ایک چمچہ سونٹھ میں ملا لیں اور کینو چھیلیں اور اس کی پھانکوں پر چھڑک کر کھایا کریں۔ ایک ہفتے میں ان کی شکایات دور ہو جائیں گی۔

جن لوگوں کو قبض رہتا ہو' انہیں چاہئے صبح ناشتے میں تین کینو کھائیں یا ایک گلاس جوس کا پی لیں۔ رس سے بہتر کینو رہے گا کیونکہ ان کا پھوک اور ریشہ انتڑیوں کی صفائی کرے گا باہر کے ممالک خصوصاً امریکہ میں صبح سنگترے کا تازہ جوس ناشتے میں لیا جاتا ہے۔

جن لوگوں قبض رہتا ہو' انہیں چاہئے صبح ناشتے میں تین کینو کھائیں یا ایک گلاس جوس کا پی لیں۔ رس سے بہتر کینو رہے گا کیونکہ ان کا پھوک اور ریشہ انتڑیوں کی صفائی کرے گا۔ باہر کے ممالک خصوصاً امریکہ میں صبح سنگترے کا تازہ جوس ناشتے میں لیا جاتا ہے۔

کچھ خواتین کا جگر خراب ہو جاتا ہے' تھوڑا سا کام کرنے سے سانس پھولتا ہے سیڑھیاں چڑھتے ہوئے برا حال ہوتا ہے۔ گھریلو محنت طلب کام نہیں کر سکتیں۔ انہیں چاہئے کینو کا رس روزانہ غذا میں شامل کریں تاکہ جگر کی خرابی کا تدارک ہو سکے۔ اسی طرح بعض دفعہ پیشاب جل کر آتا ہے۔ رک رک کر پیلا زرد پیشاب آئے تو آپ کینو کا رس پیجئے۔ مسلسل استعمال سے یہ شکایت باقی نہیں رہے گی۔

مسوڑھے پھول جائیں' دانتوں کی خرابی سے خون یا پیپ آنے لگے تو آپ وٹامن سی کے اس خزانے سے بھرپور فائدہ اٹھائیے۔ دن میں دو بار کینو یا مالٹے کا رس پیجئے' فائدہ مند ہو گا۔ بچوں کو پلانے کے لیے میٹھے کینو یا سنگترے کا رس چینی ملا کر استعمال کیجئے۔ اپنے فیملی ڈاکٹر سے مشورہ کر کے پلائیے۔ زبان پر اکثر میل کی تہہ جم جاتی ہے جو معدے کی خرابی سے ہوتی ہے۔ کینو کھانے سے یہ تہہ صاف ہو جاتی ہے۔ بخار میں موسمی یا کینو کا رس دینے سے پیاس کی شدت ختم ہو جاتی ہے اور قوت آتی ہے۔ گرم مزاج والوں کے لیے مفید ہے۔ دل اور معدے کو طاقت دیتا ہے۔ مغل بادشاہ محمد شاہ رنگیلا کو سنگترہ بہت مرغوب تھا۔ اس کے لیے خاص طور پر شاہی باورچی میٹھے سنگترے کی قاشیں صاف کر کے بیج نکال کر گلاب کے عرق میں چینی ملا کر بھگو دیا کرتے۔ مٹھاس قاشوں کے اندر رچ بس جاتی تو ان کاشوں کو کھانے کے ساتھ رکھا جاتا۔ یہ لذیذ گودا کھانے سے طبیعت خوش ہو جاتی۔ بادشاہ کے بعد کچھ امرا کے ہاں مٹی کے سوندھے برتن میں سنگترے کی قاشیں چینی کے شیرہ میں گلاب کے عرق کا چھینٹا دے کر بھگو دی جاتیں اور

کھانے کے ساتھ پیش کی جاتیں۔ انہیں "راحت جان" کا نام دیا جاتا۔

سنگترے کے پھولوں کا عرق بے حد مفید ہوتا ہے۔ صبح شام پینے سے معدہ طاقتور ہو جاتا ہے۔ اعصابی تھکن اور کھچاؤ نہیں رہتا۔ پیٹ میں جمع گیس خارج ہونے سے جسم ہلکا پھلکا محسوس ہوتا ہے۔ کچھ خواتین کو ہسٹیریا کی شکایت ہوتی ہے۔ ان دوروں کو آسیب کا اثر سمجھا جاتا ہے۔ ایسی خواتین بار بار بے ہوش ہو جاتی ہیں۔ پیٹ کے نچلے حصے میں بوجھ اور درد رہتا ہے۔ ایسی صورت میں سنگترے کے پھولوں کا عرق سادہ پانی یا دودھ میں ملا کر پلانے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

سنگترے کا شربت خون کی خرابی کے لیے مفید ہے۔ چھ ماشہ چرائتہ رات کو بھگو دیں' صبح چھان کر شربت کے ہمراہ پینے سے بار بار نکلنے والی پھنسیوں اور خون کی تیزابیت دونوں کا علاج ہو جاتا ہے۔ یہی شربت دست آنے میں فائدہ بخش ہے۔ پتلے دست جلن سے بار بار آئیں تو شیشم کے دس گیارہ پتے دو پیالی پانی میں جوش دیں۔ ایک پیالی پانی میں سنگترے کا شربت ملا کر پلانے سے آرام آ جاتا ہے۔ صبح شام پلائیے اور آرام آنے پر چھوڑ دیجئے۔

بخاروں میں سنگترے کا عرق دینے سے آرام آتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو بھی یہ رس دو تین چمچے دینے سے ان کی صحت صحیح رہتی ہے۔ بچوں کو میٹھا رس پلانا چاہئے۔ جو بچے دن بدن کمزور ہوتے جائیں' سوکھے کی بیماری ہو' ان کیلئے یہ رس بے حد مفید ہے۔ انفلوئنزا کے مریضوں کی قوت ہاضمہ کمزور ہو جاتی ہے۔ ان کیلئے یہ رس بہترین غذا اور دوا ثابت ہوتا ہے۔

سنگترے کا چھلکا بھی کام کی چیز ہے۔ اسے کاٹ کر سکھا کر رکھ لیجئے اور زردے یا سادہ میٹھے چاولوں میں خوشبو کے لیے ڈالیے۔ چھلکا پیس کر سکھائیے۔ اس میں تھوڑی سی ہلدی اور چنبلی کی سادہ کلی ملا کر رکھیے۔ منہ دھوتے وقت یہ ابٹن استعمال کرنے سے جلد صاف شفاف رہے گی' مساموں سے میل کچیل نکل جائے گا۔ بازاری لوشن اور کریموں سے یہ سادہ ابٹن بدرجہا بہتر ثابت ہو گا۔ جلد کے لیے بے ضرر ہے۔

نارنگی کا چھلکا اور پودینہ خشک چھ چھ ماشہ ایک پیالی پانی میں جوش دے کر چینی ملا کر پینے سے بدہضمی اور پیٹ کا درد دور ہو جاتا ہے۔ ایک تولہ چھلکا ڈیڑھ گلاس پانی میں جوش دیں' صبح شام اس نیم گرم پانی میں نمک یا چینی ملا کر پینے سے ناک کی بدبو دور ہوتی ہے۔ جن لوگوں کی ناک بند رہتی ہو وہ اس کی بھاپ بھی لیں اور صبح شام چند روز پانی بھی پیا کریں تاکہ یہ تکلیف ٹھیک ہو جائے۔

چہرے کی چھائیوں اور داغ دھبوں کے لیے نارنگی کا چھلکا باریک پیس کر روز ملنے سے آرام آتا ہے۔ کچھ لوگ کینو بے تحاشہ کھا لیتے ہیں جس سے طبیعت میں گرانی آ جاتی ہے۔ ایسی صورت میں تھوڑا سا گڑ کھائیے یا سرکہ پانی میں ملا کر پی لیجیے۔ کینو کے ساتھ سونٹھ' کالا نمک وغیرہ لگا کر کھائیے' کوئی تکلیف نہیں ہو گی۔ موٹاپے میں وزن کم کرنے کے لیے ترش پھل کا رس مفید ہے۔ دن میں کم از کم تین گلاس پیجیے۔

ریڈ بلڈ مالٹا صالح خون پیدا کرتا ہے۔ اس سے جگر کی گرمی دور ہوتی ہے' تاہم کھانسی اور نزلہ زکام میں مالٹا یا کینو وغیرہ نہ کھائیے' نقصان کرے گا۔ میٹھے مالٹے سے بخار کی تیزی میں آرام آتا ہے۔ اس کی پھانکیں چھیل کر شکر' نمک' کالی مرچ چھڑک کر رکھ دیجیے۔ ایک گھنٹے بعد تھوڑا تھوڑا کھائیے۔ پیاس کی شدت ختم ہو جائے گی۔ کمزور لوگوں کے لیے موسمی بڑی مفید ہے خسرہ یا موتی جھرہ کے بخار میں بچے بے حد لاغر ہو جاتے ہیں' جگر کی گرمی اور لاغری کے لیے موسمی کا جوس بہترین غذا ہے۔ بیماری کے دوران اور بیماری کے بعد موسمی کا جوس دینے سے کمزوری دور ہوتی ہے۔

مالٹے کا سکوایش:

سکوایش کے لیے رس والے تازہ مالٹے خرید کر اچھی طرح دھوئیے۔ چھلکا اتار کر ان کا رس نکالیے۔ ململ کے موٹے کپڑے سے چھان کر گودہ اور چھلکے پھینک دیجیے۔ سکوایش کا فارمولا یہ ہے:

مالٹے کا رس	4.5 کلو
چینی	3 کلو
سٹرک ایسڈ	80 گرام
پوٹاشیم میٹا بائی سلفیٹ	5 گرام
نارنجی میٹھا رنگ	حسب ضرورت

مالٹے کے رس میں چینی گھول کر اس میں سٹرک ایسڈ ملائیے۔ اب اسے دوبارہ موٹی ململ کے کپڑے میں چھانئے۔ پھر پوٹاشیم میٹا بائی سلفیٹ ملائیے اور نارنجی رنگ پانی میں حل کر کے ملائیے۔

سکوایش بنا کر صاف بوتلوں میں بھریئے۔ صاف کارک اور موسم سے بوتلوں کے منہ

بند کر دیجیے تاکہ اندر ہوا نہ جائے۔ بوتلوں میں بھرتے وقت دو تین انچ خالی رکھیے۔ بوتلیں خشک ٹھنڈی جگہ رکھنی چاہئیں۔

مالٹے' سنگترے کے چھلکوں سے خشک مربہ بنتا ہے۔ اس میں ایک ڈیڑھ ماہ لگتا ہے۔ اسی طرح مالٹے کا رس مارملیڈ تیار کیا جاتا ہے۔ سنگترے' کینو کا شربت بے شمار طریقوں سے بنایا جاتا ہے۔ عام طور پر ایک کلو چھنا ہوا رس لے کر اس میں تین کلو چینی ملا کر سٹیل کے برتن میں پکائیے۔ دھیمی آنچ پر پکنے کے بعد دیکھیے۔ شربت کے قوام کا تار بن جائے تو اتار کر رکھ لیجیے۔ گرمی کے موسم میں یہ شربت بے حد فائدہ مند ہے۔

سنگترے کا مربہ بھی بنتا ہے۔ خواتین چٹنی اور سرکہ بھی بنا لیتی ہیں۔



سونف اور اجوائن

صغیرہ بانو شیریں

جڑی بوٹیوں کی افادیت زمانہ قدیم سے مسلمہ ہے۔ پسماندہ اور ترقی یافتہ ممالک میں بھی ان سے یکساں فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔ جدید ادویات کے استعمال سے بعض اوقات انسانی جسم پر مضر اثرات پڑتے ہیں جن سے تکلیف میں کمی ہونے کے بجائے اضافہ ہو جاتا ہے یا کوئی اور بیماری آ لیتی ہے، یہی وجہ ہے کہ آج اس ایٹمی دور میں پوری دنیا کے لوگ جڑی بوٹیوں کے فطری علاج کی طرف متوجہ ہو رہے ہیں اور اُن پر ہر کہیں ریسرچ کی جا رہی ہے۔ یہ علاج دوسری دواؤں کے مقابلے میں انتہائی سستا ہے اور اس کے استعمال سے کوئی نقصان ہوتا ہے نہ جسم پر بُرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ طب جدید کے معالج بھی اب اس طریق علاج میں دلچسپی لے رہے ہیں۔

بھارت، پاکستان، سری لنکا، برما، چین اور بنگلہ دیش میں اس طریقہ علاج کو سرکاری سرپرستی حاصل ہے۔ جرمنی میں چھوٹے بچوں کو دوائیاں نہیں دی جاتیں بلکہ انہیں سونف کا پانی پلایا جاتا ہے۔ سونف کے پیکٹ بازار میں عام دستیاب ہیں۔ سونف کا پانی اُبال کر پلانے سے بچے کئی تکلیفوں سے نجات پا لیتے ہیں۔ سعودی عرب میں جڑی بوٹیوں کے دواخانے عطارہ کے نام سے کام کر رہے ہیں۔ برطانیہ کی ایک فرم نے مختلف جڑی بوٹیاں ملا کر جوشاندے تیار کیے ہیں۔ دمے، کھانسی، یرقان، پتھری، بواسیر اور گنٹھیے کا علاج ان جوشاندوں سے کیا جا رہا ہے۔

روس میں لہسن سے ایسی دوائیں بنائی گئی ہیں جو دماغ اور دل کے امراض میں استعمال کی جا رہی ہیں۔ چین میں بھی لہسن پر تحقیق ہوئی ہے۔ کینسر، بلڈ پریشر، آنتوں کی بیماریوں اور دل کی شریانوں میں خون کا انجماد روکنے کے لیے لہسن کے کیپسول کھلائے جاتے ہیں۔ امریکہ میں جگہ جگہ نیچرل فوڈز کے اسٹور ہیں جہاں قدرتی جڑی بوٹیاں فراہم کی جاتی ہیں۔ ملٹھی، تلسی اور گاؤ زبان سے کھانسی کا شربت بنتا ہے۔ امریکیوں میں جو بھی مقبول ہے اور

ہربل ٹی بہت پی جاتی ہے جو ایک طرح کا جوشاندہ ہے۔ سونف، الائچی اور پودینے کا سفوف بھی پیکٹوں میں ملتا ہے جو پیٹ کے درد میں اکسیر ہے۔ بنفشے کی چائے سوئٹزرلینڈ اور امریکہ میں نزلہ زکام کے لیے بہت پی جاتی ہے۔ گاؤ زبان اور گل گاؤ زبان سے امریکہ میں قلب کا علاج کیا جاتا ہے۔

جدید ترین تحقیق کے مطابق ہرے پتے جسم کو قوت بخشتے ہیں۔ ان میں حیاتین الف بنانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ برطانیہ میں سبز پتوں اور سبزیوں کو مشین کے ذریعے پیس کر گودا جما لیا جاتا ہے۔ ریشے اور پھوک نکال لیتے ہیں۔ جمے ہوئے گودے کو دھو کر ٹکیاں کاٹ لی جاتی ہیں، جنھیں کسی بھی کھانے، سبزی یا سالن میں ڈالا جا سکتا ہے۔ یہ گودا اہم غذائی خزانہ ہے، اس میں پروٹین، فولاد، کیلشیم اور ایک خالص کیمیائی جز شامل ہوتا ہے جس سے جسم کے اندر چربی اور تیل حیاتین الف میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس حیاتین سے آنکھوں کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ سبز پتوں والی غذائیں کینسر کی بھی مدافعت کرتی ہیں۔ جو لوگ سبزیاں خاصی استعمال کرتے ہیں، اُن کی صحت درست رہتی ہے۔

فلپائن میں ایک کتاب شائع ہوئی ہے جس میں جڑی بوٹیوں کے نام اور خواص درج ہیں۔ اُن کی مدد سے پیٹ کی تکالیف، بلڈ پریشر، خارش، گنٹھیا، دردِ سر اور کان کے ورم کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ ویت نام میں سو جڑی بوٹیاں صحت کے لیے مفید قرار دے کر ان سے دوائیں بنانے کا کام شروع کر دیا گیا ہے۔ ہر ویت نامی کو تاکید کی جاتی ہے کہ وہ کم از کم پانچ دس بوٹیوں کی پہچان کرے تاکہ اُسے علاج میں دُشواری پیش نہ آئے۔ چین میں کم و بیش دو سو لیبارٹریوں میں جڑی بوٹیوں پر تحقیق ہو رہی ہے اور ان کی کاشت کے لیے ہر گاؤں میں قطعہ زمین مخصوص کیا گیا ہے۔

سونف بہت اچھی دوا ہے خصوصاً گیس کے لیے بہترین ہے۔ گھر میں سونف ضرور رکھنی چاہیے۔ چھوٹے بچوں کے پیٹ میں درد ہو تو چائے کا چمچ سونف ایک پیالی پانی میں جوش دے کر رکھ لیں۔ اس کے پلانے سے بدہضمی دور ہو جاتی ہے۔ دیہات میں عموماً دودھ میں سونف پکا کر بچوں کو پلاتے ہیں۔ اس سے بچوں کے پیٹ میں درد ہوتا ہے نہ گیس بنتی ہے۔ آج کل چھوٹے بچوں کی نگاہ بھی کمزور ہو رہی ہے۔ اس کے لیے تھوڑی سی سونف بچوں کی جیب میں ڈال دیں، وہ چلتے پھرتے کھا لیں گے۔ اس سے نگاہ کی کمزوری بھی دور ہو جائے گی اور معدے کو بھی طاقت ملے گی۔ صبح چائے کا چمچ بھر سونف کھانے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔ پرانے نزلہ کے لیے عموماً خواتین رات کو سوتے وقت ایک بڑا چمچ سونف اور گیارہ بادام کھلاتی ہیں۔

اس کے فوراً بعد چائے' دودھ یا پانی کچھ نہیں پینا چاہیے۔ اس سے نزلہ دور ہوتا ہے اور دماغ میں تری آتی ہے۔ کچھ لوگوں کا ہاضمہ خراب رہتا اور اسہال کی تکلیف سے نڈھال ہوتے ہیں۔ جہاں کچھ کھایا پیٹ میں درد ہو گیا' انہیں چاہیے سونف تھوڑے سے گھی یا تیل میں بھون کر پیس لیں۔ اس میں تھوڑی سی چینی ملا لیں۔ صبح شام چائے کا ایک چمچہ کھانے سے ہاضمہ ٹھیک ہوتا ہے بیل گری مل جائے تو وہ بھی برابر وزن کر کے ملا لیں' جلدی فائدہ ہو گا۔

تازہ سونف فروری سے اپریل تک مل جاتی ہے۔ سونف کے پتوں میں بھی تاثیر ہے۔ آج کل بازار کی چٹ پٹی چیزیں کھانے سے معدہ بوجھل اور گیس کی شکایت عام پائی جاتی ہے۔ سونف کے نرم نرم پتے اور ڈنڈیوں کی سلاد صبح نہار منہ کھانے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔ سونف کے پتے آپ سات باداموں کے ساتھ کھالیں تو سر درد کی شکایت دور ہو سکتی ہے۔ کچھ لوگوں کی آنکھیں پیلی پیلی بے رنگ سی ہوتی ہیں۔ سونف کا پانی شہد میں ملا کر آنکھوں میں ڈالنے سے چند روز میں آنکھوں کی اصلی رنگت لوٹ آتی ہے اور چمک بڑھ جاتی ہے۔ سونف کے پتوں کا پانی نکال کر اس میں کھرل کیا ہوا سرمہ بھی مفید ہے۔ دھند' جالا' کمزوری اور آنکھوں سے پانی بہنا دور ہوتا ہے۔ نظر کمزور ہو تو گاجر کے پانی میں سونف بھگو دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو دوبارہ گاجر کا پانی ڈال دیں۔ اس طرح تین بار کریں۔ خشک ہونے پر اس میں چینی اور بادام ملا کر پیس لیں۔ صبح شام یہ سفوف چائے کا چمچ بھر کھائیں۔ نظر تیز ہو جائے گی۔

بچوں کو ٹافیاں اور چیونگم دینے کے بجائے سونف میں بادام ناریل ملا کر دینا چاہیے۔ بیرونی ممالک میں بچوں کے لیے خاص سونف ملتی ہے۔ ہمارے ہاں بھی میٹھی سونف دستیاب ہے جو ٹافیوں سے بدرجہا بہتر ہے۔

اسی طرح اجوائن ہے جو چھوٹے سے چھوٹے گاؤں میں بھی مل جاتی ہے۔ کم قیمت چیز ہے مگر اس کے فائدے بے پایاں ہیں۔ تھوڑی سی اجوائن کھانے کے بعد کھالی جائے تو گیس کے ڈکار نہیں آتے۔ اس کے چبانے سے منہ کا مزہ ٹھیک رہتا ہے' بھوک لگتی ہے اور ہچکی دور ہوتی ہے۔ اجوائن کے دانے پیس لیں اور پانی میں ملا کر ذرا سا نمک ڈالیں اور پی جائیں۔ اس سے معدے اور جگر کی اصلاح ہوتی ہے۔ اجوائن جگر کی سختی دور کرتی ہے۔ صبح شام کھانے سے بڑھی ہوئی تلی معمولی پر آ جاتی ہے۔ معدے کے درد میں بھی اجوائن فائدہ دیتی ہے۔ جو لوگ افیم کھاتے یا چرس پیتے ہیں وہ اجوائن کا باقاعدہ استعمال کریں تو اس عادت سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔ ان منشیات کے جو بُرے اثرات جسم پر مرتب ہوتے ہیں' اجوائن انہیں دور کر دیتی ہے۔

اجوائن کا عرق معدے اور جگر کی بیماریوں میں اکسیر کا کام کرتا ہے۔ بدہضمی' گیس اور جگر کی کمزوری ختم ہو جاتی ہے...... اس کے عرق سے ریاحی درد بھی جاتے رہتے ہیں۔ اجوائن ایک پاؤ لے کر خوب صاف کر لیں...... پھر اس میں پانچ تولے کالا نمک ملا کر پیس لیں اور شیشے کے برتن میں دوا ڈال دیں۔ پھر لیموں کا رس اس قدر نچوڑیں کہ اجوائن اور نمک کا سفوف اس میں اچھی طرح ڈوب جائے۔ لیموں کا رس خشک ہو جائے تو اور نچوڑیں۔ اسی طرح پانچ مرتبہ کریں۔ صبح شام لکڑی یا اسٹیل کے چمچ سے ہلائیں۔ خشک ہو جائے تو پیس لیں یا ویسے ہی شیشے کی بوتل میں رکھ لیں۔ اس کی خوراک ایک ماشہ ہے۔ پیٹ کی بوتل میں رکھ لیں۔ اس کی خوراک ایک ماشہ ہے۔ پیٹ میں درد' اپھارہ یا گیس ہو تو پانی کے ساتھ کھا لیں' ٹھیک ہو جائے گا۔ ہر کھانے کے بعد چٹکی بھر کھانے سے کھانا ہضم ہو جاتا ہے۔ بھوک لگتی ہے۔ اجوائن کا یہ چورن مزیدار بھی ہے اور پیٹ کے تمام امراض دور کرتا ہے۔

اجوائن حنظل میں بھی بنتی ہے جسے تُمّہ کہتے ہیں۔ یہ بے انتہا کڑوا ہوتا ہے۔ تُمّے کے اوپر کی طرف سے گول ٹکڑا کاٹ کر چھری سے گودا نکالیں۔ بیج پھینک دیں اور گودا' اجوائن' کالا نمک اُس میں بھر کے اوپر ٹکڑا رکھیں اور اُسے خشک ہونے دیں۔ پھر اُسے پیس کر بوتل میں رکھ لیں۔ زیادہ مقدار میں دوا بنانی ہو تو سیر بھر گودے میں ایک پاؤ اجوائن اور چھٹانک بھر نمک ملا کر خشک کر لیں اور پھر پیس ڈالیں۔ بھوک نہ لگے' قبض ہو' پیٹ کا درد ہو تو ماشہ دو ماشہ' پانی کے ساتھ کھائیں' آرام آ جائے گا۔ جوڑوں کے درد میں تھوڑی سی سادہ اجوائن پھانکنا مفید ہے۔ اجوائن کا تیل بھی بنتا ہے جس کی مالش سے درد دور ہو جاتا ہے۔

معدہ کمزور ہو تو دیسی اجوائن دو ماشے اور سونٹھ ایک ماشہ لے کر شام کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح گھوٹ کر ہلکا سا گرم کریں اور چٹکی بھر نمک ڈال کر پی لیں۔ چار چھ ہفتے پینے سے معدے کی کمزوری دور ہو جائے گی اور بھوک لگے گی۔ جگر کی اصلاح ہو گی۔ پیٹ میں کیڑے ہوں تو چار پانچ ماشے اجوائن پیس ڈالیں اور شہد میں ملا کر چند روز کھائیں' کیڑے نکل جائیں گے۔ نزلہ زکام میں دوا کھانے سے نزلہ رک جائے تو سر درد اور کنپٹی کی رگوں میں سخت کھچاؤ ہوتا ہے۔ ایک بڑا چمچ اجوائن لے کر اُسے توے پر گرم کریں اور باریک ململ میں ڈھیلا ۔ا باندھ لیں۔ یہ پوٹلی سونگھیں تو رُکا ہوا نزلہ جاری اور بلغم خارج ہو گا۔ چوٹ لگنے سے خون جم کر جلد پر نیلے کالے داغ پڑ جائیں تو پسی ہوئی اجوائن اور شہد کا لیپ کرنے سے وہ دور ہو جاتے ہیں۔ اجوائن کے استعمال سے پیٹ نہیں بڑھتا اور بڑھا ہوا پیٹ کم ہو جاتا ہے۔



سیب

حافظ افروغ حسن

سیب دنیا میں سب سے پہلے بحیرہ اسود اور بحیرہ کیسپین کے درمیان کوہستان قفقاز نامی مقام پر پیدا ہوتا تھا۔ رومی اس کے بیج برطانیہ لے گئے۔ 1639ء میں اس کا ایک پودا برطانیہ سے امریکہ لے جایا گیا۔ آج کل اس کی پیداوار دنیا کے ان تمام ملکوں اور حصوں میں ہوتی ہے جہاں نہ بہت زیادہ سردی پڑتی ہے اور نہ شدید گرمی۔

سیب اپنی بھرپور افادیت اور صحت بخش غذائیت کی وجہ سے قدیم زمانے ہی سے انسان کی توجہات کا مرکز رہا ہے۔ قدیم مذہبی کتابوں اور گیتوں میں اس کا ذکر ملتا ہے۔ زمین کے مختلف حصوں کی کھدائی سے پتھر کے زمانے کی جو تصویریں دستیاب ہوئی ہیں ان پر بھی اس کی تصویریں کندہ ہیں۔ بائبل میں بھی اس کا ذکر موجود ہے۔ کولمبیا انسائیکلوپیڈیا کی ایک روایت کے مطابق حضرت آدم اور حضرت حوا علیہا السلام کو جنت میں جس درخت کے پھل کھانے سے منع کیا گیا تھا اور جس کے کھا لینے پر انہیں جنت سے نکلنا پڑا تھا وہ یہی سیب تھا۔

جغرافیائی معلومات

بنیادی طور پر اعلیٰ قسم کے سیب کی پیداوار کے لئے سرد آب و ہوا کی ضرورت ہے۔ جو پہاڑی علاقے سطح سمندر سے تین ہزار فٹ سے زائد اونچے ہیں، وہاں اس کی اعلیٰ اقسام پیدا کی جاسکتی ہیں۔ آج کل یہ پھل فرانس، جرمنی، اٹلی اور امریکہ میں سب سے زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ پاکستان میں کوئٹہ، وادی کاغان، پونچھ اور مظفر آباد کے علاقوں میں اس کی اعلیٰ قسمیں پیدا ہوتی ہیں۔ بھارت میں شملہ اور کلو کی پہاڑیاں اس لذیذ اور خوشنما پھل کی پیداوار کیلئے بہت مشہور ہیں۔

گرم آب و ہوا کے میدانی علاقوں میں کاشت کے لئے سیب کی کوئی اعلیٰ قسم ابھی تک دریافت نہیں ہوئی۔ ان علاقوں میں اس کی ایک گھٹیا قسم تیار ہوتی ہے جسے ''چوٹا'' کہتے

ہیں۔ یہ غالباً سیب کی جنگلی قسم ہے۔

سیب کا درخت 25 سے 30 فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اس پر سفید رنگ کے پھول کھلتے ہیں جن میں سرخ رنگ کے چھینٹے ہوتے ہیں۔ اس کے تخمی پودے چھ سات سال بعد پھل دینا شروع کر دیتے ہیں۔ لیکن قلمی پودے چار سال بعد اور پیوندی پودے تین سال بعد ہی بار آور ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

اقسام

قدرت کاملہ کی عقل وخرد کو حیران کر دینے والی صناعی کا یہ ایک منظر ہی انسانی فہم و بصیرت کو دعوت غوروفکر دینے کے لئے کافی ہے کہ خالق کائنات نے اس پھل کو سینکڑوں قسموں میں پیدا کیا۔ پھلوں کے ماہرین اب تک اس کی پندرہ سو سے زائد قسمیں دریافت کر چکے ہیں اور ہر قسم قدوقامت، رنگ وبو اور ذائقہ وحلاوت میں ہر دوسری قسم سے مختلف اور جدا ہے۔

ہمارے ملک کے بازاروں میں بھی سیب کی مختلف قسمیں دیکھنے میں آتی ہیں لیکن آج کل دو قسم کے سیب ہی باآسانی دستیاب ہیں۔ وہ ہیں (1) گولڈن اور (2) عنبری

سیب کی یہ دونوں اقسام ذائقے میں شیریں اور خستہ، صورت وشکل میں خوش رنگ اور دیدہ زیب اور دل و دماغ کے لئے فرحت بخش ہیں۔

سیب کے اجزا

جدید ترین طبی تحقیق کے مطابق ایک تازہ سیب میں 84 فیصد پانی ہوتا ہے اور باقی ٹھوس مادہ۔ ٹھوس حصے میں زیادہ تر کھانڈ اور پروٹین ہوتی ہے۔ ان کے علاوہ تمام پھلوں اور سبزیوں کے مقابلے میں اس میں فاسفورس کی مقدار سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ فولاد کے اجزا کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس کا چھلکا وٹامن سے بھرپور ہوتا ہے۔ اس کے رس میں جراثیم کشی اور انٹی سیپٹک (بدبو دور کرنے) کی خاصیت بدرجہ اتم موجود ہے۔

قدرت کے اس انمول تحفے کے اجزا پر ایک نظر ڈالنے سے ہی یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ اس میں جسم انسانی کو تقویت اور نشوونما دینے اور اسے مختلف بیماریوں سے بچانے کی کتنی صلاحیت موجود ہے۔ یہی وجہ ہے کہ انگریزی میں ایک محاورہ مشہور ہے جس کا مطلب ہے کہ ''وہ شخص جو دن میں ایک سیب کھاتا ہے اس کے قریب ڈاکٹر نہیں آ سکتا''۔

اسی طرح یونانی اطبا کا قول ہے:

جس گھر میں سیب جاتا ہے وہاں حکیم نہیں جا سکتا۔

سیب ایک نہایت صحت بخش اور طاقت افزا غذا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے صحت و شباب میں چار چاند لگ جاتے ہیں۔ روزانہ نہار منہ دو سیب کھا کر اوپر سے دودھ پیا جائے تو دو ایک مہینوں میں صحت قابل رشک بن جاتی ہے۔ چہرے پر تازگی اور سرخی کی لہر دوڑ جاتی ہے۔ اعضائے رئیسہ کی تمام کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں اور ان میں طاقت وقوت کی ایک نئی روح سرایت کر جاتی ہے۔

سیب کھانے سے جسم میں چستی اور پھرتی آ جاتی ہے کیونکہ یہ معدے میں جا کر قوت ہضم کو طاقت دیتا ہے اور معدے اور جگر کے فعل کو تیز کرتا ہے جس سے خون کی پیدائش کا عمل بڑھ جاتا ہے۔

سیب میں فاسفورس کے اجزا موجود ہیں' اس لئے یہ مقوی دماغ بھی ہے۔ دماغی کام کرنیوالوں کیلئے یہ ایک نعمت غیر مترقبہ ہے جس سے فائدہ نہ اٹھانا کفران نعمت کے مترادف ہے۔

اس میں فولاد کے اجزا بھی شامل ہیں اس لئے اس کا استعمال خون کے سرخ ذرات میں اضافہ کر کے چہرے کو سرخ و شاداب اور جسم کو مضبوط و توانا بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

''سیب دل کو تقویت بخشتا ہے'' یہ اصول قدیم زمانے سے مسلم چلا آ رہا ہے اس لئے گھبراہٹ' خفقان اور دل کی عام تکلیفوں میں اس کا مختلف طریقوں سے استعمال سودمند ثابت ہو رہا ہے۔

ماہرین طب نے سر سے پاؤں تک کی بیماریوں کے علاج کے لئے حصول شفا کی خاطر خدا کی اس نعمت سیب کو وسیلہ بنایا ہے۔ اس سے عرق اور مربے تیار کئے جاتے ہیں۔ مختلف شربت' معجونیں اور جوارشیں بنائی جاتی ہیں اور ایورویدک کے معالجین نے تو اس کی مدد سے بہت سے ایسے کشتے بھی تیار کئے ہیں جو اکثر بیماریوں میں تیر بہدف بھی ثابت ہوتے ہیں لیکن ہم ذیل میں چند ایسی عام بیماریوں کا ذکر کریں گے جن کے ازالے کے لئے سیب کا سادہ استعمال ہی پیام شفا ثابت ہو جاتا ہے۔

سر کے درد کی بے شمار اقسام ہیں اور اس کے اسباب بھی مختلف لیکن عام طور پر ہاضمے کی خرابی' دماغی کمزوری یا ذہنی کام کی زیادتی کی وجہ سے سر میں درد رہنے لگتا ہے اس کے دفعیے کے لئے ذیل کے طریقے پر سیب کا استعمال انشاء اللہ مفید ثابت ہو گا:

ایک سیب لے کر اس کی چاقو سے پھانکیں بنا لیں اور ان پر نمک چھڑک کر نہار منہ کھائیں۔ چند دنوں کے استعمال سے بفضل خدا یہ تکلیف دور ہو جائے گی۔

حالات کی نامساعدت' ماحول کی ناسازگاری اور تفکرات کی کثرت نے اس مرض کو ہمارے معاشرے میں عام کر دیا ہے۔ اس کے مریض عام طور پر زکام نزلے کی تکلیف میں مبتلا رہتے ہیں۔ ایسی صورت میں ذیل کا نسخہ انشاء اللہ العزیز کارگر ثابت ہو گا:

کھانا کھانے سے پندرہ بیس منٹ پہلے ایک دو سیب اعلیٰ قسم کے بغیر چھلکا اتارے کھائے جائیں۔ یہ معمول مسلسل اختیار کیا جائے۔

خشک کھانسی بڑا تکلیف دہ مرض ہے۔ اس تکلیف میں بلاناغہ آٹھ دس دن میٹھے سیب کا استعمال اللہ کے حکم سے سودمند ثابت ہو گا۔

معدے کی کمزوری کی وجہ سے بھوک بند ہو گئی ہو یا کم لگتی ہو' ایسی حالت میں مریض کو چاہئے کہ وہ تازہ سیب کے عرق میں کالی مرچ' سفید زیرہ اور نمک کا تھوڑا سا سفوف ملا کر پئے۔ چند دنوں کے استعمال سے بفضل ایزدی طبیعت بحال ہو جائے گی۔

پیٹ کے کیڑوں کے لئے سیب کا استعمال بڑا مفید ثابت ہوا ہے۔ سوتے وقت مریض کو ایک سیب کھلا دیں' اوپر سے پانی نہ پینے دیں۔ انشاء اللہ ایک ہفتے کے اندر تمام کیڑے ہلاک ہو کر فضلے کے ساتھ نکل جائیں گے۔

جسم میں گرم' تازہ اور سرخ خون کی کمی کی وجہ سے چہرے پر بے رونقی اور پژمردگی چھا جاتی ہے۔ صالح خون کی پیدائش ہی انسانی چہرے کو شوخی و شادابی اور تروتازگی کے حسن و جمال سے منور کر سکتی ہے اس مقصد کے لئے سیب کا استعمال فرحت و بشاشت کا مژدہ جانفزا لانے کا موجب بن سکتا ہے۔



سیب

شکیل احمد

سیب ایک ہر دلعزیز اور لذیذ پھل ہے۔ اس کی خوبیوں کا اندازہ اس کہاوت سے لگایا جا سکتا ہے:

An apple a day, keeps the doctor away.

(روزانہ سیب کا استعمال ڈاکٹر کو پاس نہیں آنے دے گا)

چند سال پہلے امریکہ میں ماہرین خوراک کا ایک اجلاس ہوا تھا جس میں سیب کو متفقہ طور پر دنیا کے تمام پھلوں کا بادشاہ قرار دیا گیا اور انگور کو شہزادہ!

سیب میں نصف حصہ ٹھوس ہوتا ہے۔ اس میں فاسفورس دیگر تمام پھلوں اور سبزیوں سے زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ سیب کا چھلکا اتار کر کھانا سخت غلطی ہے۔ تازہ ترین تحقیقات نے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچا دی ہے کہ سیب کے چھلکے کی موٹائی میں وٹامن بہت بڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں، اس لیے سیب کے اکسیری فوائد سے پورے طور پر مستفید ہونے کے لیے ضروری ہے کہ اس کا چھلکا جدا نہ کیا جائے۔

روزانہ نہار منہ تین چار سیب جو عمدہ پکے ہوں کھا کر اوپر سے دودھ پیا جائے تو دو ایک مہینہ میں صحت قابل رشک بن جاتی ہے۔ اعضائے رئیسہ کی تمام کمزوریاں دور ہو کر ان میں ایک نئی زندگی کی روح سرایت کرنے لگتی ہے۔ ولایت والوں نے اپنی معمولی سی دوائی اوولٹین کا زبردست پروپیگنڈا کیا تو کروڑوں روپے کی برصغیر میں بکنے لگی مگر وہ سیب کے مقابلے میں ہیچ ہے۔

سیب ہاضمے میں مدد دیتا ہے۔ خالی معدہ سیب کھانا بھوک بڑھاتا ہے۔ رات کو سوتے وقت اور صبح نہار منہ تین چار سیب کھانا قبض کشا اثر رکھتا ہے اور اس کے علاوہ جگر کا فعل بھی تیز ہو جاتا ہے اور خون کی پیدائش کا عمل بڑھ جاتا ہے۔ لیکن کمزوری معدہ و جگر کو دور کرنے کے

لیے میٹھے سیب کی بجائے کھٹا سیب زیادہ مفید ہے۔ چونکہ سیب میں فاسفورس کا جزو پایا جاتا ہے دماغ، رگوں اور ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔ اس لیے دماغی کام کرنے والے اصحاب کے لیے سیب ایک نعمت خدا داد ہے۔ اس مین فولاد بھی کافی پایا جاتا ہے جس کی وجہ سے یہ خون کے سرخ ذرات میں اضافہ کرتا ہے اور بدن کو سرخ و شاداب بنا دیتا ہے۔ سیب کے مقوی قلب خواص تو زمانہ قدیم سے مسلمہ چلے آتے ہیں اور زمانہ حاضرہ میں بھی یونانی طبیب اپنے مریضوں وضعف قلب کے لیے سیب کا مربہ بکثرت استعمال کراتے ہیں۔

تجربات نے ثابت کر دیا ہے کہ سیب کا عرق معدے اور انتڑیوں کے لیے دافع جراثیم اور دافع بدبو ہے۔ گردوں کو صاف کرنے کے لیے بھی مفید ہے۔

سیب کے چھلکے سے نہایت لذیذ اور خوشبودار چائے تیار ہوتی ہے جو بوڑھوں اور کمزوروں کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔ اس میں اگر حسب ضرورت شہد اور حسب ذائقہ رس ...دوں ملایا جائے تو اس کے صحت بخش اجزا میں تین گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ چائے پیچش اور بخار محرقہ کی کمزوریاں دور کرنے کے لیے اوولٹین کا کام دیتی ہے۔ وجع مفاصل (جوڑوں کا درد) کے مریض اگر یہ چائے استعمال کریں تو خاصے افاقہ کی امید ہے۔

ہر قسم کے سردرد ہر قسم کا علاج

ایک عدد سیب چاقو سے چھیل کر نمک لگا کر نہار منہ نوش فرما لیا کریں، تین چار یوم کے استعمال سے دردسر جاتا رہتا ہے۔ ناشتے کا ناشتا اور دوا کی دوا ہے۔

آشوب چشم

سیب کا ٹکڑا لے کر چاقو سے چھیل کر غدہ سا بنالیں اور دکھتی ہوئی آنکھ پر رکھ کر اوپر سے ململ کی پٹی باندھ دیا کریں۔ آرام ہوگا۔

اکسیری سرمہ

یہ سرمہ جملہ امراض چشم کے لیے بڑا مفید ثابت ہوا ہے۔ خصوصاً پانی بہنا، سرخی چشم، ضعف بصر، دھند جالا، خارش وغیرہ کے لیے مجرب ہے۔

نسخہ

سرمہ سیاہ دو تولہ، قلمی شورہ تین ماشہ، کف دریا تین ماشہ، فلفل سیاہ سات عدد، تین یوم تک عرق سیب میں زور دار ہاتھوں سے کھرل کریں۔ خشک ہونے پر شیشی میں لگا رکھیں۔ سوتے

وقت دو تین سلائیاں لگایا کریں۔

گلے کا ورم

گلے پھول جانے کی صورت میں ایک تازہ بتازہ سیب لیجئے اور چائے کے صاف ستھرے چمچے سے اتنا کھرچیے کہ اندر کا صاف گودا نکل آئے۔ پھر اسی چمچے سے گودا اس طرح کھائیے کہ وہ زیادہ سے زیادہ عرصہ پھولے ہوئے غدود سے مس کرتا رہے، پھر نگل لیجئے، اس طرح سالم سیب کا گودا باری باری سے نگل جائیے۔ دو تین دم میں بالکل شفا ہو جائے گی۔

کھانسی ہر قسم

ایک پختہ سیب لے کر کوٹیں اور صاف رومال سے پانی نچوڑ لیں۔ قدرے مصری ملا [کر] بوقت صبح پلایا کریں، چند یوم تک استعمال کرنے سے مرض سے نجات حاصل ہوگی۔

قے

کچے سیب کا پانی نچوڑ کر قدرے نمک ملا کر پلائیں، اسی وقت قے بند ہو کر مریض [کو] شفا حاصل ہوگی۔

بھوک کم ہو جانا

سیب پختہ ایک عدد لے کر کوٹ کر پانی نچوڑ لیں۔ قدرے مصری آمیز کر کے صبح [کے] وقت پلایا کریں۔

مقوی معدہ

جن حضرات کو معدہ کی کمزوری کے باعث بھوک بند ہو گئی ہو یا بہت کم لگتی ہو انہیں چاہئے کہ تازہ سیب لے کر ان کا رس نکال لیں اور اس میں قدرے مرچ سیاہ، زیرہ اور نمک ملا کر پیا کریں۔ اس سے بہت فائدہ پہنچے گا، بھوک لگے گی، کھایا پیا جزو بدن بنے گا۔

گردہ اور مثانہ کی پتھری

جو لوگ سیب کا اکثر استعمال کرتے ہیں، وہ بالعموم پتھری کی بیماری سے بچ رہتے [ہیں]۔ سنگ گردہ و مثانہ کے مریض کو سیب کا استعمال کرتے رہنا اگر اکسیر الاثر دوا نہیں تو کم از کم [...] غذا ضرور ہے۔

بخار

حالت بخار میں مریض کو سیب کھلانا از حد نافع ہے یہ حرارت کو تسکین دے کر بخار کو دفع کرتا ہے اگر باری کے بخار میں نوبت آنے سے پہلے مریض کو ایک دو سیب کھلا دیئے جائیں تو باری رک جاتی ہے مگر خیال رہے مریض کو قبض نہ ہونے پائے۔

بچھو کاٹے پر

بچھو کے کاٹنے کے لیے بڑا ہی مفید نسخہ ہے۔ ٹیس وغیرہ کو اسی وقت دور کر دیتا ہے۔ مریض ایسا محسوس کرتا ہے گویا درد ہوا ہی نہیں تھا۔

تازہ سیب کو اچھی طرح کھرل کر کے درد کی جگہ پر لیپ کر دیں اور کچھ سیب کھلا بھی دیں۔ اسی وقت درد، ٹیسیں وغیرہ دور ہو کر آرام ہو جائے گا۔

کدو دانے

پیٹ کے کیڑوں کے لیے سیب کا استعمال نہایت ہی مفید ہے۔ رات کو سوتے وقت مریض کو ایک سیب کھلا دیا کریں اور بعد میں پانی نہ پینے دیں۔ ایک ہفتے کے اندر اندر تمام کرم ہلاک ہو کر پاخانے کی راہ نکل جائیں گے۔

جگر کی سستی

سیب جگر کی سستی کو دور کر کے اس کے افعال میں تحریک پیدا کرتا ہے۔ اس سے صاف خون زیادہ مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ اعضائے رئیسہ میں طاقت آتی ہے۔ خفقان دور کرتا ہے، بھوک بڑھاتا ہے روح حیوانی کو لطیف کرتا اور دل میں فرحت پیدا کرتا ہے۔

کمزوری دماغ

جرمن ماہر کیمیا کی تحقیقات کے بموجب دوسرے پھلوں اور ترکاریوں کی نسبت سیب میں فاسفورس کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔ اس بنا پر دماغ و اعصاب کے لیے اس کا استعمال نفع بخش ہے۔ اسی لیے سفارش کی جاتی ہے کہ کمزوری دماغ و اعصاب کے مریضوں کو کھانا کھانے سے پانچ دس منٹ قبل ایک دو سیب ضرور کھا لینے چاہئیں۔

رفع قبض کے لیے

رات کو سونے سے پہلے دو یا تین سیبوں کا استعمال، خواہ وہ بھاپ پر پکے ہوئے ہوں

یا کچے یعنی بغیر پکائے' نہایت نفع بخش ثابت ہوا ہے۔

معدہ میں تیزابیت کا علاج

وہ لوگ جن کے معدہ میں تیزابیت زیادہ ہو جاتی ہے۔ انہیں چاہیے کہ تازہ سیبوں کا رس خوب استعمال کریں۔ یہ رس ملین بھی ہوتا ہے معدے اور آنتوں کے نزلے' قبض' جگر اور گردوں کی خرابی نزی کی اشتہا کے دور کرنے میں نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ اس کے استعمال سے گٹھیا اور یورک ایسڈ کی سمیت سے پیدا ہونے والی دیگر بیماریوں کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔ ان سب صورت میں ایک کلو رس روزانہ استعمال کرنا چاہیے اس کے استعمال کے بہترین اوقات کھانا کھانے سے آدھ گھنٹہ قبل اور رات کو سونے سے ذرا قبل تصور کیے جاتے ہیں۔

نوٹ: سیب کا رس نکالنے کے لیے نہایت اچھے دانے لینے چاہیں جنہیں رس نکالنے سے پہلے خوب اچھی طرح دھولیا جائے۔ اس رس کو صحیح حالت پر قائم رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ اسے 165 درجہ حرارت پر پندرہ بیس منٹ تک گرم کر لیا جائے۔

بخار کے مریضوں کے لیے

سالم اور تازہ سیب دو عدد لیے جائیں۔ انہیں خوب دھولیا جائے' مگر چھیلا نہ جائے۔ پھر ان کے پتلے پتلے ٹکڑے کر لیے جائیں۔ ان میں تازہ لیموں کے دو تین ٹکڑے (چھلکے سمیت) بھی شامل کر لیے جائیں' اس میں کوئی ڈیڑھ پاؤ یا آدھ کلو کھولتا ہوا نہایت صاف پانی ڈال لیا جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر اس کا محض پانی چائے کی پیالی میں لے لیا جائے۔

دو سیبوں کو تنور میں سینک لیا جائے یا کسی کڑاہی وغیرہ میں بھون لیا جائے اس طرح کہ وہ سینک کر پک جائے' اسے بھی کسی چائے دانی یا برتن میں رکھ کر اس میں ڈیڑھ پاؤ یا آدھ کلو کھولتا ہوا مگر نہایت صاف پانی ڈال دیا جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر اسے نتھار لیا جائے۔ سیب کی یہ چائے بخار کے مریضوں کے لیے نہایت ہی مفید شے ثابت ہوتی ہے۔

قوت باہ کے لیے

سیب کشمیری پختہ جس قدر چاہیں لے کر چھلکا اتارنے کے بعد کدوکش کریں اور عرق نچوڑ کر قلعی دار برتن میں ڈالیں اور معتدل آنچ پر رب بنا کر بوتلوں میں بھر کر رکھیں۔ بوقت ضرورت 25 سے 50 گرم رب سیب میں 6 گرام سے 12 گرام تک سفوف شقاقل مصری ملا صبح کے وقت کچھ عرصہ تک متواتر کھائیں۔ ازاں بعد ہفتہ عشرہ میں اکثر کھایا کریں۔ برسوں بلا

عمر بھر قوت بحال رہے گی اور اس میں روز بروز اضافہ ہوتا رہے گا۔

افزائش حسن کے لیے

خوبصورتی چاہنے والے نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں کے لیے اس سے بڑھ کر اور کوئی دوا نہیں کیونکہ اس کا باقاعدہ استعمال رخساروں پر سرخی لاتا ہے۔

دماغی بیماریوں میں

دماغی بیماریوں' نیز کھانسی' تپ محرقہ اور تپ دق میں سیب کا رس دیا جانا چاہیے خالی پیٹ کھانے سے قبض کھلتا ہے' کھانے کے بعد لیا جائے تو قبض کرتا ہے۔

ایک امریکی ڈاکٹر کی رائے میں وٹامن سی کا سب سے زیادہ حصہ اس کے چھلکے میں ہوتا ہے اس لیے جہاں تک ہو سکے سیب کا چھلکا نہیں اتارنا چاہیے۔ چھلکا اتارنے سے اس کے وٹامنوں کا بیشتر حصہ ضائع ہو جاتا ہے۔ سیب خوب چبا کر کھانا چاہیے۔ تاکہ اس کے مفید اجزا دانتوں اور مسوڑھوں پر اپنا اثر چھوڑ سکیں اور چھلکا بھی باریک پس جائے۔ اگر یہ اچھا نہ لگے تو پتلا سا چھلکا اتار لینا چاہیے۔

پیچش کے لیے

مغربی دنیا کے مشہور ڈاکٹروں نے سیب کو پیچش کی اکسیر دوا بتایا ہے۔ سیب کے بیج کا خشک پوڈر بھی تیار کیا گیا ہے جو پیچش کے مریضوں کو دیا جاتا ہے۔

عورتوں کو خاص طور پر سیب زیادہ مقدار میں کھانا چاہیے۔ بچہ پیدا ہونے سے پہلے اس کا کثرت استعمال عورتوں کو بہت سی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ چھوٹے بچوں والی ماؤں کے لیے بھی سیب بہت مفید بیٹھتا ہے چھ ماہ کے بچوں کو عمدہ قسم کے سیب کا رس دینے سے ان کی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے۔

دانت نکلتے وقت

تازہ سیب کی ایک دو پھانکیں ہر روز دینے سے بچہ دانت بڑے آرام سے نکالتا ہے اور اس کے مسوڑھوں کی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

سیب کا مربہ بھی بنایا جاتا ہے جو قوت بخش ہوتا ہے اور خونی دست کو روک دیتا ہے۔



شلجم

خدیجہ آفاق

ہمارے گھر کے سامنے ایک خاتون رہتی تھیں۔ انہیں دیکھ کر حیرانی ہوتی تھی۔ بے انتہا موٹی خاتون تھیں۔ گورا چٹا رنگ' ناک نقش خوبصورت' مگر ان کے جسم کو دیکھ کر ایک دفعہ دل دہل جاتا تھا۔ پیٹ ان کا بہت بڑھ چکا تھا۔ شوہر نے انہیں طلاق دے دی تھی۔ اب بے چاری اپنی بھانجی کے ساتھ برسوں سے رہ رہی تھیں۔ کہیں آنا جانا ہوتا تو مصیبت۔ کئی تانگوں کے پائدان ٹوٹ چکے تھے۔ انہوں نے ایک چھوٹا سا اسٹول بنوایا تھا۔ اس پر بمشکل پاؤں رکھ کر تانگے میں بیٹھ جاتیں۔ ٹیکسی اور کار میں تو گھسنے کا سوال ہی نہیں تھا۔

دور افتادہ کسی گاؤں میں ان کی بہن کا انتقال ہو گیا۔ خاتون کو جانا پڑا۔ دو ماہ بعد جب واپس آئیں تو ان کو دیکھ کر سارا محلہ حیران رہ گیا۔ دبلی پتلی سمارٹ سی خاتون سامنے کھڑی تھیں۔ پیٹ کمر سے لگا تھا۔ پوچھنے پر انہوں نے بتایا کہ جب وہ گاؤں میں تھیں تو وہاں ایک عورت تعزیت کے لیے آئی۔ اس نے کہا کالا زیرہ اور نوشادر منگوالو۔ کالا زیرہ پسا ہوا آدھا چائے کا چمچ اور نوشادر ایک چوتھائی چائے کا چمچ روزانہ لے کر آدھا کلو شلجم پر چھڑک کر نہار منہ کھاؤ۔ تمہارا یہ موٹاپا کم ہو جائے گا۔

ان خاتون کو یہ نسخہ اچھا لگا۔ وہ صبح نماز پڑھ کر کھیتوں کی طرف نکل جاتیں' تین چار تازہ شلجم نکال کر دھوتیں اور انہیں زیرہ اور نوشادر چھڑک کر کھا جاتیں۔ چند روز میں انہیں اپنا جسم ہلکا لگنے لگا۔ شام کو انہوں نے گاجر کھانی شروع کر دی۔ دو تین گاجریں کاٹ لیتیں اور ایک چھوٹا سا ادرک کا ٹکڑا ملا لیتیں۔ اس کے ساتھ ساتھ صبح شام کی سیر کرتیں۔ دو ماہ میں ان کا موٹاپا ختم ہو گیا۔ ہاتھ پاؤں کی سوجن ختم ہو گئی۔ آنکھوں کے پپوٹے جو بھاری ہو کر لٹک گئے تھے' وہ بھی ٹھیک ہو گئے۔ دائمی قبض دور ہوا۔ بھوک کھل کر لگنے لگی۔ اس طرح شلجم نے انہیں تندرست کر دیا۔

شلجم کا شمار برصغیر کی مشہور سبزیوں میں کیا جاتا ہے۔ اس کی تین قسمیں ہیں۔ گلابی' زرد اور سفید۔ یہ وٹامن سی کا خزانہ ہے۔ وٹامن سی کے علاوہ بھی اس میں وٹامن اے اور بی بھی پائے جاتے ہیں۔ اس میں فولاد کی بھی اچھی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ موسم میں اگر شلجم کا استعمال کیا جائے تو وٹامن سی کی کمی سے ہونے والے امراض سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ بینائی کی کمزوری اس میں موجود وٹامن اے سے دور ہو جاتی ہے۔ اعصاب کو تقویت ملتی ہے اور جلدی امراض دور ہوتے ہیں۔ اس کے کھانے سے جگر کا فعل درست اور تیز ہو جاتا ہے۔ بھوک لگتی ہے۔ قبض دور ہو جاتا ہے۔ خون صاف ہوتا ہے اور نیا خون بنتا ہے۔ کھانسی میں بھی شلجم مفید ہے۔ اس کا شوربا گوشت کے ساتھ بیماروں کے لیے مفید ہے کیونکہ یہ جلدی ہضم ہو جاتا ہے اور طاقت بھی دیتا ہے۔

شلجم کے پتوں میں وٹامن اے پایا جاتا ہے۔ جن لوگوں کی نگاہ کمزور ہو ان کو موسم میں شلجم ضرور کھانا چاہیے۔ یہ جسم کے غیر ضروری مادے خارج کر کے خون صاف کرتا ہے اور گردوں کو طاقت دیتا ہے۔ پیشاب آور ہونے کی وجہ سے فاسفیٹ کی پتھری حل کر کے پیشاب کے راہ خارج کر دیتا ہے۔ بواسیر میں مفید ہے۔ موسمی کھانسی ہو تو اس میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔ سرخ شلجم میں فولاد کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ جن کو جلدی مرض ہو' وہ موسم میں کچے شلجم کھا کر اپنی جلد کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ شلجم کے بیج زیادہ طاقتور ہوتے ہیں۔ مردانہ کمزوری کے لیے بہت مفید ہیں جبکہ خواتین ان بیجوں کو پیس کر ابٹن میں ملا کر چہرے پر لگا سکتی ہیں۔ یہ بیج رنگ نکھارتے اور جلد کو صاف کرتے ہیں۔

شلجم پیشاب آور ہے جن لوگوں کو رک رک پیشاب آتا ہو ان کو شلجم ضرور کھانے چاہیں۔ اس میں قدرتی طور پر پتھری توڑنے کی صلاحیت ہے۔ معدے اور انتڑیوں کے ساتھ ساتھ عام جسمانی خشکی بھی اس سے دور ہوتی ہے۔

اعتدال سے زیادہ کوئی چیز کھائی جائے تو وہ نقصان دیتی ہے۔ شلجم بھی زیادہ کھانے سے بعض اوقات اپھارہ ہو جاتا ہے۔ اس کو آپ گوشت کے ساتھ پکائیں اور بعد میں تھوڑا سا گرم مسالا پیس کر شامل کریں تو کوئی تکلیف نہ ہو گی۔ شلجم کے ساتھ آلو' مٹر' گاجر ملا کر بھجیا بنائیں۔ اس میں تھوڑی سی کھٹائی یا انار دانہ شامل کر دیں جب بھی یہ نقصان نہیں دے گا۔ گوشت اور کھٹائی ملانے سے اس کا ضرر دور ہو جاتا ہے۔ شلجم ہمیشہ ہلکی آنچ پہ پکانے چاہئیں۔ شب دیگ بھی شلجم کی بنتی ہے۔ اس میں گوشت اور شلجم ملا کر تمام رات پکایا جاتا ہے۔ بے انتہا

ذائقہ والی مقوی غذا بنتی ہے جو سب کو پسند آتی ہے۔

شلجم کے پتے کاٹ کر سبزی یا گوشت میں شامل کریں۔ چھوٹے نرم بیج کے پتے لیں۔ شلجم پالک گوشت بھی لذیذ بنتا ہے۔ شلجم کے پتے تھوڑے ہوتے ہیں۔ اس لیے تھوڑی سی پالک شامل کر لیتے ہیں۔ شلجم کا نمکین اور میٹھا اچار بنتا ہے جو تمام سال کام آتا ہے اس کا پانی والا اچار ہاضمہ کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے۔ نمک' مرچ اور رائی کے ساتھ یہ اچار ہاضم ہوتا ہے۔

شلجم مصفی خون ہونے کے ساتھ ساتھ ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے قدرتی غذا ہے۔

مجھے یاد ہے بچوں کے کن پھیڑے والی بیماری میں سرخ شلجم باریک کاٹ کر اسے تیل یا گھی میں تل کر چمچے سے بھرتا بنا کر گلے پر باندھتے تھے۔ اس سے بہت جلد ورم دور ہو جاتا تھا۔ اسی طرح سردی میں جب ہاتھ پاؤں پھٹ جاتے ہیں' پاؤں میں شگاف پڑنے سے چلنے میں بھی تکلیف ہوتی ہے' اس وقت ایک دو شلجم پتوں کے ساتھ کاٹ کر پانی میں ابال لیں۔ جب شلجم گل جائیں تو اتار کر کسی تسلے میں یہ پانی ڈال کر پاؤں اور ہاتھ اس میں 10 منٹ کے لیے بھگو دیں۔ دو تین دن اس طرح کرنے سے پاؤں کے شگاف صحیح ہو جاتے ہیں اور انگلیوں کی سوجن اور اکڑاہٹ جو سردی یا برفباری سے ہو' ختم ہو جاتی ہے۔

شلجم کا کھاراپن دور کرنے کے لیے ان کو کاٹ کر نمک کے پانی میں بھگو دیتے ہیں۔ دس منٹ بعد نکال کر تھوڑے سے گھی یا تیل میں ہلکا سا تل لیتے ہیں اور پھر جس طرح پکانا ہو پکا لیتے ہیں۔ شلجم کا سالن پکنے کے بعد اگر کھارا لگے تو اس میں ایک چھوٹا چمچ چینی کا ڈال لیں۔ پانچ منٹ کے لیے ہلکی آنچ پر رکھیں۔ گرم مسالہ پسا ہوا اور ہرا دھنیا کاٹ کر ملائیں۔ سالن کا ذائقہ بہتر ہو جائے گا۔ شلجم کاٹ کر آپ ان کی سلاد بنا سکتی ہیں۔ میٹھے شلجم لیں۔ آلو' مٹر' گاجر کے ساتھ سلاد بنائیں۔ کچے شلجم کے چوکور ٹکڑے کر کے آپ اس میں گاجر یا سیب کے ٹکڑے ڈال کر کریم ملا دیں۔ پھر تھوڑا سا ابلا مرغی کا گوشت ریشے کر کے ڈال دیں۔ کریم کی صحت بخش سلاد بن جائے گی۔ نمک' کالی مرچ اور لیموں کا رس چھڑک کر کھائیے۔ باہر کے ممالک میں سرکے کے ساتھ شلجم کا اچار استعمال کیا جاتا ہے۔ سرکے میں شلجم کے ٹکڑے ڈال کر رکھ لیتے ہیں۔

شلجم کی بھجیا میں آلو' گاجر' مٹر ڈال دیے جائیں تو اور بھی لذیذ ہو جاتی ہے۔ کوفتے بنائیں تو اس میں چھوٹے چھوٹے شلجم ثابت ڈال دیں۔ اور کوفتوں کے ساتھ بھون کر سالن بنائیں۔ بہت اچھا بنے گا۔

آپ شلجم مختلف طریقوں سے پکا کر ضروری وٹامنز اور معدنیات اپنی خوراک میں

شامل کر سکتی ہیں۔ جو خواتین بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں' ان کو شلجم اپنی خوراک میں ضرور شامل کرنے چاہئیں تاکہ انہیں اور بچے کو مناسب مقدار میں کیلشیم ملے۔ جو بچے زیادہ کمزور ہوں ان کو شلجم کا رس یا شلجم کی سلاد ضروری کھلانی چاہیے۔ اس سے بچوں کی نشوونما بہتر ہو جائے گی۔ ان کے دانت مضبوط نکلیں گے۔

☆......☆

میدانی علاقوں میں عام طور پر شلجم کی کاشت ستمبر' اکتوبر کے مہینے میں کی جاتی ہے۔ اس کی کاشت کے لیے ایسی زرخیز زمین مفید رہتی ہے جہاں پانی دیر تک جذب رکھنے کی صلاحیت ہو۔ یہ فصل تقریباً دو ماہ میں تیار ہو جاتی ہے۔ جبکہ پہاڑی علاقوں میں اگایا جانے والا شلجم مارچ تا جولائی تک کاشت کیا جاتا ہے۔ ان علاقوں میں زیادہ تر شلجم اگایا جاتا ہے جو دور سے بالکل انڈے کی مانند نظر آتا ہے۔ شلجم کی کاشت کے لیے ایک ایکڑ رقبے میں ایک سے ڈیڑھ سیر بیج کی ضرورت ہوتی ہے۔ بیج بونے کی جگہ پر مٹی نرم ہونی چاہیے۔ اور بعد میں آبپاشی کرتے وقت خیال رکھیں کہ پانی بیج والی جگہ پر نہ چڑھ جائے ورنہ مٹی سخت ہو جائے گی اور بیج نہیں اُگے گا۔ جب بیج اچھی طرح اُگ جائے تو تین تین انچ کی جگہ چھوڑ کر پودوں کی چھدوائی کر دیں تاکہ اُگنے والے شلجم اچھی شکل اور حجم کے ہوں۔ فصل میں اُگنے والے خودرو پودوں کی تلفی کے لیے دو ایک مرتبہ گوڈی ضرور کریں۔



شہتوت

مسز اسماء حسن

"تکلیف کوئی بھی ہو انسان گھبرا جاتا ہے۔ اور میرے ساتھ تو روز صبح ایسا ہوتا۔ زیر زمین ٹیلی فون کے تار بچھانے کے لیے شہر بھر کی سڑکیں کھدی ہوئی تھیں اور فضا کی آلودگی بہت بڑھ گئی تھی جس سے ہزاروں لاہوریوں کی طرح میں بھی متاثر ہوا تھا۔ رات کسی وقت اور صبح سویرے بستر سے اٹھتے ہی چھینکیں آنی شروع ہو جاتیں ...... اتنی چھینکیں کہ پریشان ہو جاتا۔ ایسا محسوس ہوتا دماغ بھی خالی ہو گیا ہے۔ میرے لیے فجر کا وضو مکمل کرنا دشوار تھا۔ خاصا علاج کیا مگر کوئی فرق نہیں پڑا۔ پچھلے سال اوائل جولائی میں سکردو بلتستان گیا اور جامعہ اسلامیہ کے مولانا عبدالرحمٰن صاحب اور ان کے مخلص اور فروغ دین کے لیے سرگرم ساتھیوں کی میزبانی سے مستفید ہوا۔ قاری اسماعیل صاحب کی معیت میں سندھ کے معاون دریائے شیوک کے کنارے وادی براہ کی سیر بھی کی۔ وہاں دیکھا شہتوت کے پیڑوں پر بہار آئی ہوئی تھی۔ گول گول سیاہ اور سفید دیسی شہتوت ٹہنیوں پر لدے تھے۔ میٹھے' رس بھرے شہتوت میزبانوں نے پیش کیے۔ وہ کھائے اور پھر جہاں گئے لوگوں نے شہتوت سے خاطر تواضع کی کیونکہ یہ ہر گھر میں لگے تھے۔ شام کو جامعہ اسلامیہ' سکردو واپس چلے آئے۔ صبح ہوئی تو میں حسب معمول چھینکوں کے استقبال کے لیے ذہنی طور پر تیار ہو گیا۔ مگر عجیب واقعہ ہوا۔ کوئی چھینک نہیں آئی۔ تھوڑی دیر بستر پر بیٹھا چھینک کا انتظار کرتا رہا۔ پھر اٹھ کر وضو کے لیے گیا۔ مگر حیرت انگیز طور پر وضو کرتے ہوئے بھی کوئی چھینک آئی نہ ریزش ہوئی' حالانکہ پہلے اتنی دیر میں بہت چھینکیں آتی تھیں۔

"میں نے وضو کیا اور اس روز مسجد جا کر باجماعت نماز پڑھی اور اللہ کریم کا شکر ادا کیا۔ اس کے بعد بھی چھینکیں آئیں نہ نزلے کی آمد ہوئی۔ میں نے سوچا: "یہ کیا بات ہے؟" پھر خیال آیا کل تمام دن براہ میں شہتوت جی بھر کر کھائے تھے' شاید یہ انہی کا اثر ہو کر طبیعت قدرتی طور پر بحال رہی ہے۔ اس کے بعد جتنے دن میں سکردو رہا' وادی شگر بھی گیا' التزاما شہتوت کھاتا رہا۔ آتے وقت وہاں سے ٹوکری میں شہتوت کی سوغات ساتھ لایا اور گرد کی

حساسیت (ڈسٹ الرجی) سے محفوظ رہا۔"

اُردو ڈائجسٹ کے دفتر میں محسن فارانی صاحب اپنی یہ داستان سنا رہے تھے۔ ان دنوں بھی وہ خشک شہتوت منگوا کر روزانہ کھا لیتے ہیں۔ ایک چھوٹی پلیٹ شہتوت ناشتے کے ساتھ کھانے سے پیٹ بھی ٹھیک رہتا ہے۔ ناک کی حساسیت کا عارضہ دور ہوتا ہے' قبض نہیں ہوتا اور بھوک بھی لگتی ہے۔

واقعی شہتوت بہت اچھا پھل ہے۔ پہلے زمانے میں گلے کے غدود (ٹانسلز) کی شکایت نہیں ہوتی تھی۔ شہتوت کا شربت چٹانے سے گلا ٹھیک رہتا تھا۔ جو بچے نزلہ زکام کے مریض ہوتے' ان کو بطور دوا شہتوت کھلایا جاتا۔

اردو' پنجابی' سرائیکی اور ہندی میں اس پھل کو توت یا شہتوت اور عربی' فارسی' سنسکرت میں توت' انگریزی میں ملبری (Mulberry)' لاطینی میں مردس انڈیکا کہتے ہیں۔ ہمارے ملک میں عام طور پر سفید اور کالے شہتوت ملتے ہیں۔ سیاہ شہتوت کی ایک قسم بیدانہ سب سے اعلیٰ مانی گئی ہے۔ اس کا رس میٹھا اور ٹپکتا رہتا ہے۔ میٹھے شہتوت کھانے سے طبیعت میں سکون آتا ہے۔ بے چینی' گھبراہٹ' چڑچڑاپن اور غصہ دور ہوتا ہے۔ صالح خون پیدا ہوتا اور جگر اور تلی کی اصلاح ہوتی ہے۔ یہ بدن کو فربہ کرتا ہے۔ اگر شہتوت زیادہ کھا لیے جائیں تو تھوڑی سی سکنجبین پینے سے ان کے مضر اثرات دور ہو جائیں گے۔ کھٹے شہتوت کھانے سے طبیعت میں بھاری پن ہو تو شہد کھانے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

سر میں درد رہتا ہو تو سات دن یہ ٹوٹکا آزمایئے۔ اکیس میٹھے شہتوت لے کر چینی کی تھالی میں چڑھتے چاند رکھیے۔ رات کو تھالی آسمان کے نیچے رکھیے اور صبح نہار منہ نماز پڑھ کر ان کا ناشتا کیجئے۔ آرام آئے گا۔ آج کل نوجوان لڑکے لڑکیاں دبلے پن کو پسند نہیں کرتے۔ دوائیوں کی تلاش میں رہتے ہیں۔ وہ شہتوت کے موسم میں روزانہ یہ پھل کھا کر توانائی حاصل کر سکتے ہیں۔

نزلہ زکام کہنے کو معمولی بیماری ہے مگر نزلہ جب حلق میں مستقل گرنے لگے تو بہت بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ اس کے لیے ایک بہت آسان نسخہ ہے۔ پکے ہوئے سیاہ شہتوت سائے میں خشک کر کے رکھ لیجئے۔ ہاتھ سے مسلیں اور ایک چمچی شہد یا لعوق سپستاں میں اتنے ہی شہتوت ملا کر صبح شام چاٹ لیں۔ پندرہ بیس دن میں نزلہ گرنا رک جائے گا۔

معدے اور آنتوں کی کمزوری ہو تو پیٹ میں مروڑ اٹھتے ہیں۔ کھٹے ڈکار آنے لگتے ہیں' پھر دست لگ جاتے ہیں۔ اس کمزوری کے لیے شہتوت سیاہ کے گیارہ دانے صبح' دوپہر' شام بطور دوا کھلانے سے آرام آ جاتا ہے۔ کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

گرمی کے موسم میں کچھ لوگ موسم کی تمازت برداشت نہیں کر سکتے۔ ابکائیاں آ کر دل متلانے لگتا ہے۔ قے نہیں آتی۔ طبیعت بوجھل ہو جاتی ہے۔ ایسے میں شہتوت سیاہ کھانے سے طبیعت سکون پذیر ہو جاتی ہے۔ تازہ نہ ملیں تو سوکھے ہوئے شہتوت ایک ایک گھنٹے کے وقفے سے کھائیے' آرام آئے گا۔

فلو ہو جائے تو شہتوت کے گیارہ عدد پتے ایک گلاس پانی میں خوب جوش دے کر اس میں ایک چمچہ عناب کا شربت ملا کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

اسی طرح گلے میں درد ہو تو سیاہ توت کے پتوں کا جوشاندہ بنا کر غرارے کیجئے۔

شہتوت کی نرم نرم کونپلیں دھو کر منہ میں رکھ کر چبانے سے منہ کے چھالے صحیح ہو جاتے ہیں۔

دائمی قبض

قبض کی وجہ سے بہت سی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ شہتوت آدھ پاؤ روزانہ کھانے سے ہفتے ڈیڑھ ہفتے میں انتڑیوں کا فعل درست ہو جاتا ہے۔ وہ صحیح کام کرنے لگتی ہیں۔ اجابت کھل کر آتی ہے۔ قبض دور ہو جاتا ہے۔ لہٰذا شہتوت کے موسم میں دائمی قبض والوں کو اس پھل سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔

شہتوت سے کشتے بھی تیار ہوتے ہیں۔ کشتہ ہڑتال گئو دنتی عام طور پر تیار ہوتا ہے جو گلے کے امراض میں مفید ہے۔

الرجی یا پتی اچھلنا

پتی اچھلتی ہے تو سارے جسم میں سرخ رنگ کے دھپڑ پڑ جاتے ہیں۔ بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ کچے شہتوت پیس کر جو کے سرکے میں ملا کر تھوڑا سا عرق گلاب شامل کر کے دھپڑوں پر لگائیے' دس پندرہ منٹ بعد نہا لیجئے۔ پتی دور ہو جائے گی۔

شہتوت کی چھال خشک کر کے پیس لیجئے۔ اس میں نمک' کالی مرچ ملا کر منجن کیجئے۔ ویسے بھی آپ منجن بناتے وقت شہتوت کی چھال شامل کر سکتے ہیں' بہت فائدہ مند ہے۔

شربت شہتوت

شہتوت کا رس ایک کلو' چینی ایک کلو۔ ہلکی آنچ پر پکا کر شربت تیار کر لیجئے' استعمال کے لیے تیار ہے۔

شہتوت کا رُب

شہتوت کے موسم میں سیاہ شہتوت جمع کیجئے۔ میٹھے پختہ شہتوت ہوں' انہیں علیحدہ علیحدہ سٹیل ... میں دگنی چینی ملا کر رکھ دیجئے' ہاتھ سے خوب مل چھان کر ہلکی آنچ پر پکائیے اور

ٹھنڈا کر کے محفوظ کر لیجئے۔ بھاپ پر اسے رکھ کر گاڑھا قوام بھی تیار کیا جاتا ہے۔ اسے آپ سال بھر کے لیے رکھ سکتے ہیں۔ اسے پانی میں ملا کر پینے کے بجائے انگلی سے چاٹنا چاہئے تاکہ وہ حلق اور گلے کو مس کرے اور جلد آرام دے۔

گلے کے ورم میں شہتوت کے پتے جوش دے کر نیم گرم' گلے پر باندھنے سے آرام ہوتا ہے۔

خشک شہتوت

شہتوت سیاہ لیجئے جو ابھی پکے نہ ہوں۔ سائے میں خشک کر کے رکھیے۔ جب ضرورت ہو تو 3 گرام سے لے کر 6 گرام تک مناسب عرق یا پانی کے ساتھ استعمال کیجئے۔ یہ معدے کو طاقت دے گا۔ لائق طبیب اس سفوف سے بہت کام لیتے ہیں۔

منہ کے آبلے

منہ میں آبلے ہوں تو بڑی مشکل ہوتی ہے۔ کھایا پیا نہیں جاتا۔ عموماً معدے کی خرابی سے یہ آبلے پڑتے ہیں۔ سیاہ شہتوت کے درخت کی جڑ کھود کر اس میں تھوڑا سا شگاف دے کر نیچے ایک پیالی رکھ دیجئے۔ اس میں سے آہستہ آہستہ رس ٹپک کر جمع ہو کر جم جائے گا۔

یہ رس منہ کے آبلوں کے لیے بے حد مفید ہے۔ گرم پانی میں آدھا چمچہ رس حل کر کے دن میں تین چار بار غرارے کیجئے' اور ایک دو منٹ کے لیے پانی منہ میں رکھنے کی کوشش کیجئے۔ اس سے آبلوں کی جلن دور ہو کر ٹھنڈک پڑ جائے گی۔

دفع خناق

کالے پختہ شہتوتوں کا رس ایک کلو لیجئے۔ اسے ململ کے کپڑے میں چھانئے۔ اب اس میں آدھ کلو شہد ملا کر ہلکی آنچ پر قوام تیار کیجئے۔ گاڑھا ہو جائے تو چٹکی بھر زعفران ملا کر اتار لیجئے۔ شیشے کے مرتبان میں سنبھال کر رکھیے۔ 25 گرام کی خوراک ہے' اسے چاٹئے۔

جو لوگ شہتوت کھاتے ہیں۔ ان کا گلا خراب نہیں ہوتا۔ ٹانسلز (گلے کے غدود) بڑھتے نہیں۔ آواز صاف ہوتی ہے اور خناق سے بچاؤ رہتا ہے۔ اب شہتوت کا موسم آ رہا ہے۔ قدرت کے اس بے بہا تحفے سے فائدہ اٹھائیے۔ خود بھی کھائیے' بچوں کو بھی کھلائیے۔ اس کے فوائد خود بخود آپ پر آشکار ہو جائیں گے۔



شہد

مسز اسماء حسن

ایک جوان بچی کے دونوں گال پھوڑوں پھنسیوں سے بھرے ہوئے تھے۔ اس کا تکلیف کے مارے بُرا حال تھا۔ بچی کی ماں سامنے بیٹھی دواؤں کے نام گنوا رہی تھی۔ ڈاکٹروں سے علاج کرایا۔ حکیموں کی دوا اور مرہم لگائی۔ مگر بچی کسی طرح ٹھیک نہیں ہوئی۔ سب سے تنگ آ کر اب حکیم امیر احمد کے پاس آئی تھی۔

حکیم امیر احمد مرحوم نے بچی کو دیکھا اور پھر سامنے سے ایک شہد کی بھری ہوئی شیشی اٹھا کر دیدی۔ بچی کی ماں حیرانی سے منہ تکنے لگی۔ حکیم صاحب نے مسکرا کر کہا: ''بی بی! گھر جاؤ اور صبح پانی میں دو چمچے شہد ڈال کر اسے پلا دینا۔ پھر شام کو چار بجے شہد دینا۔ میں دوا کی پڑیا دیتا ہوں' وہ رات کو سوتے وقت کھلا دینا۔ صبح نو بجے بچی کے چہرے پر شہد لگا دینا۔ اور آدھے گھنٹہ بعد روئی سے صاف کر دینا۔ صبح شام شہد لگاؤ اور پلاؤ۔ پندرہ دن کے بعد میرے پاس آنا۔''

''پندرہ دن بعد وہ بچی آئی تو چہرہ خاصی حد تک صاف تھا۔ پیپ دار دانے غائب تھے۔ حکیم صاحب نے پندرہ دن اور دوا کھانے کی تاکید کی اور چہرے پر شہد لگانے کے لئے کہا۔ ایک ماہ کے علاج سے وہ بچی ٹھیک ہوگئی۔ حکیم صاحب نے بتایا کہ جگر کی خرابی سے اس کے چہرے پر دانے نکل رہے تھے۔ اللہ تعالیٰ نے شہد میں شفا رکھی ہے۔ اسی لئے میں نے اس کا علاج شہد سے کیا اور اللہ کے حکم سے وہ صحت یاب ہوگئی۔

شہد کا طبی معجزہ

''نوائے وقت'' میں جنوری 1978ء میں شہد سے شفا بخشی کا ایک واقعہ شائع ہوا تھا۔ امریکی ریاست کے کسی دور افتادہ گاؤں میں ایک شخص پٹرول کی ٹنکی پھٹنے سے بری طرح جھلس گیا۔ اس کی بیوی کی سمجھ میں کچھ نہ آیا۔ اس نے مرتبان کھول کر شہد اس کے جسم پر روئی سے لگا

دیا۔ اگلے دن جب وہ ہسپتال گیا۔ تو وہاں سب حیران رہ گئے کہ جھلسے ہوئے جسم پر شہد نے کس طرح اثر کیا۔ شہد پینے اور لگانے سے وہ ٹھیک ہو گیا تھا۔

بچپن کا تجربہ ہے جب کبھی بہن بھائیوں کو چوٹ لگتی تو فوراً کپڑے پر شہد لگا کر زخم پر رکھ دیا جاتا۔ خون بند ہو جاتا اور زخم کا نشان بعد میں شہد لگانے سے ٹھیک ہو جاتا تھا۔

شہد ایک مقوی غذا ہے بلکہ بنی نوع انسان کے لئے تحفہ خداوندی ہے جس میں شفا ہے۔ شہد کی مکھیاں قدرتی نباتات کے برگ وگل سے حاصل کردہ رس محنت و کاوش سے جمع کرتی ہیں۔ انہیں ایک پھول سے دوسرے پھول تک اور پھر شہد کے چھتے تک جانے میں بہت فاصلہ طے کرنا پڑتا ہے۔ آپ یہ پڑھ کر حیران ہوں گے کہ ننھی منی باہمت مکھی اپنے وزن سے پانچ سو گنا شہد لا کر جمع کرتی ہے۔ ایک چمچہ شہد اکٹھا کرنے کے لئے اسے دو ہزار پھولوں تک رسائی حاصل کرنی پڑتی ہے۔ ایک پونڈ شہد کے لئے تقریباً چار پونڈ پھولوں کے رس کی ضرورت ہوتی ہے جسے یہ ننھی منی مکھی بڑے ہمت اور حوصلے سے جمع کرتی ہے۔

شہد کے بہت سے نام ہیں۔ ویدک میں شہد کو لوگ واہی کہتے ہیں۔ اُردو میں شہد' پنجابی میں شہت' عربی میں عسل' بنگلہ میں مدھو' سندھی اور سرائیکی میں ماکھی' پشتو میں گبین' فارسی میں انگبین' ہندی اور گجراتی میں مدھ' انگریزی میں **Honey** کے نام سے مشہور ہے۔

شہد دنیا کے اکثر ممالک میں پیدا ہوتا ہے۔ بحیرہ روم کا خطہ خاص طور پر شہد کے لئے مشہور ہے۔ ہنگری' جرمنی' پرتگال' آسٹریلیا' فرانس' شمالی امریکہ اور جزائر غرب الہند سے بہت بڑی مقدار میں برآمد کیا جاتا ہے۔

ہمارے ملک میں سوات' ایبٹ آباد' ہری پور ہزارہ اور چھانگا مانگا کے جنگلوں سے اس کی بڑی مقدار حاصل کی جاتی ہے۔ آیورویدک طب میں اس کی آٹھ قسمیں بیان کی گئیں ہیں۔ ہمارے ہاں چھوٹی مکھی کے شہد کی زیادہ مانگ ہے۔

قدیم زمانے سے شہد کی افادیت تسلیم کی جا رہی ہے۔ مشہور یونانی طبیب بقراط (**Hippocrates**) کی عمر **107** سال تھی اور وہ پابندی سے شہد استعمال کرتا تھا۔ یونان قدیم کے فلسفی اور معالج شہد کو محافظ صحت اور درازی عمر مشروب قرار دیتے تھے۔ قدیم برطانوی لوگ شہد کے رسیا تھے اور ان کی عمر طویل ہوتی تھی۔ ان کا بڑھاپا **120** برس کی عمر میں شروع ہوتا تھا۔ یونانی طبیب جالینوس بھی شہد کو اکثر امراض کی بہترین دوا گردانتا تھا۔ قدیم رگ وید میں اس کی افادیت بیان کی گئی ہے۔

آٹھویں صدی عیسوی میں ایک مشہور فرانسیسی فاتح نقرس جوڑوں کے درد میں گرفتار ہوا تو وہ شہد کی مکھیوں کے ڈنک جوڑوں پر لگوا کر صحت یاب ہوگیا۔ ہندوؤں کی مقدس کتب میں شہد کو پانچواں امرت قرار دیا گیا ہے۔ اور جن مقدس سات سمندروں کا ذکر گرنتھوں میں آتا ہے ان میں ایک سمندر شہد کا ہے۔ پرانی کتابوں میں مرقوم ہے قدیم زمانے میں شہد ہی دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا بلکہ شہد کی مکھیاں' ان کا موم' ڈنک اور ان کا زہر تک استعمال میں آتا تھا۔

شہد فرعونی مقابر میں

لندن کے عجائب گھر میں ایک فرعون مصر کی لاش پر شہد کی مکھی کی تصویر بنی ہوئی ہے۔ تین ساڑھے تین ہزار قبل از مسیح پرانی لاش پر یہ تصویر دیکھ کر اندازہ لگایا جا سکتا ہے اس زمانے میں بھی شہد کسی قدر اہمیت اور افادیت کا حامل تھا۔ مصر قدیم کے طبیب شہد کی افادیت سے آگاہ تھے۔ صحت انسانی کو برقرار رکھنے اور عمر عزیز کو بڑھانے کے لئے شاہی دسترخوان پر شہد کے پیالے پابندی سے سجائے جاتے۔ ان کو معلوم تھا کہ شہد دافع تعفن ہے۔ وہ لاشیں محفوظ رکھنے کے لئے شہد استعمال کرتے۔ فراعین کی لاشوں کو حنوط کر کے جب مقبروں میں رکھا جاتا تو ضروریات زندگی بھی ساتھ کی جاتیں۔ ماضی قریب میں کھدائی کے دوران ہر مقبرے سے شہد کی کپیاں برآمد ہوئیں۔ سب سے زیادہ حیرانی اس وقت ہوئی جب اس شہد کا تجزیہ کیا گیا تو آٹھ ہزار سال کا عرصہ گزرنے کے بعد بھی وہ استعمال کے قابل تھا۔ اس کا رنگ پڑے پڑے تبدیل ہوگیا تھا مگر فوائد اور ذائقے میں صحیح تھا۔ دنیا کی قدیم ترین رزمیہ نظموں اور لوک کہانیوں میں جب سورماؤں کو جنگ میں زخم لگتے تھے۔ تو جادوگر ان کے زخموں پر سینکڑوں سال پرانا شہد لگا کر زخموں کو مندمل کر دیتے تھے۔

مختلف درختوں اور پھولوں سے حاصل ہونے والا شہد مختلف قیمت پر فروخت ہوتا ہے۔ نیم کے درختوں سے حاصل ہونے والا شہد مشہور ہے۔ اسی طرح جنگلی شہد' سرسوں کا شہد' گلاب کا شہد' سنگتروں کا شہد' کونپلوں کا شہد اور لوکاٹ کا شہد مل جاتا ہے۔ چین سے آنے والا نیم کا شہد قدرے کسیلا اور سیاہی مائل ہوتا ہے مگر وہ بہت زیادہ مصفی خون ہے۔ خون کے بگاڑ کی بیماریوں میں فائدہ دیتا ہے۔ سفیدے کا شہد زکام اور کھانسی کے لئے مفید سمجھا جاتا ہے۔ پہلے طبیب بیری کی لاکھ پر لگا ہوا شہد مختلف بیماریوں میں استعمال کراتے تھے۔ آج بھی سیاہی مائل شہد کو سعودی عرب میں بہت قوت بخش سمجھا جاتا ہے اور اسے چوگنی قیمت پر خریدتے ہیں۔

طب یونانی میں بھی شہد کی افادیت نظر آتی ہے۔ مشہور یونانی پہلوان ہرکولیس کے نام سے سب آگاہ ہیں۔ وہ اپنی توانائی برقرار رکھنے کے لئے شہد کا استعمال کرتا تھا۔ اسی طرح بھارت میں رام مورتی بھی اپنی طاقت کا سرچشمہ شہد کو گردانتا تھا۔

شہد کی ترکیبی ہیئت

شہد میں سترہ فیصد پانی اور 75 فیصد ثمری شکر اور ڈیکسٹروز (انگوری شکر) ہوتی ہے۔ یہ شکر عام شکر کی طرح نہیں بلکہ زیادہ زود ہضم اور قوت بخش ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ لوہا' تانبا' کیلشیم' فاسفورس' پوٹاشیم' سوڈیم' میگنیشیم' میگنیز' گندھک' پروٹین اور حیاتین پائے جاتے ہیں۔

قدرت کا یہ انمول تحفہ اعلیٰ قسم کی غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ بچے کی پیدائش کے بعد اس کی پہلی غذا شہد ہے۔ اسی طرح مرتے وقت بھی شہد دیا جاتا ہے۔

خالص شہد کی پہچان

شہد کی پہچان کے بہت سے طریقے ہیں۔ یہ آسانی سے پانی میں حل نہیں ہوتا۔ قطرہ قطرہ کر کے پانی کے گلاس میں ٹپکایا جائے تو یہ قطرے پیندے تک چلے جاتے ہیں جبکہ نقلی شہد کا قطرہ پیندے تک جانے سے پہلے ٹوٹ جاتا ہے۔ اسی طرح شہد کو ڈبے میں ڈال کر اس کے پیندے میں سوراخ کیجئے اور نیچے پلیٹ رکھ کر شہد گرایئے۔ اگر شہد آہستہ آہستہ سانپ کی کنڈلی کے مانند بل کھاتا پلیٹ میں جمع ہو جائے تو وہ اصلی ہے۔ کچھ لوگ شہد کو روٹی پر لگا کر کتے کو ڈالتے ہیں۔ اصلی شہد وہ نہیں کھاتا۔ اسی طرح کچھ لوگ کپڑے پر لگا کر جلاتے ہیں۔ چرچراہٹ کی آواز نہ آئے تو خالص ہے۔ بعض دفعہ شہد جم جاتا ہے۔ شہد کو براہ راست گرم نہیں کرنا چاہئے۔ اگر جم جائے تو کسی پتیلی میں پانی گرم کیجئے اور بوتل کا منہ کھول کر گرم پانی میں رکھیئے۔ پانی کی حدت سے شہد پگھل جائے گا۔ اب آپ اسے نکال سکتے ہیں۔

طب نبوی اور شہد

شہد مصفی خون ہے۔ معدے کی اصلاح کرتا ہے۔ زود ہضم' میٹھا اور مقوی ٹانک ہے۔ اسے آپ ہر عمر' ہر موسم میں استعمال کر سکتے ہیں۔ ہمارے پیارے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو شہد بے حد مرغوب تھا۔ آپ صبح کی نماز کے بعد نہار منہ شہد گھول کر پیتے اور عصر کے بعد شہد نوش فرماتے تھے۔ آپ کو کبھی تھکن محسوس ہوئی نہ بیمار پڑے۔ کسی سفر اور جنگ میں آپ کو کمزوری کا احساس نہ ہوا۔ حضرت خشرمؓ بن حسان بن عامر بن مالک بیان کرتے ہیں میں بیمار

ہوا تو نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں ملتجی ہوا کہ مجھے دوا اور دعا سے فیض یاب فرمائیں۔ آپؐ نے جواب میں شہد کی کپی عنایت فرمائی۔ اندازہ لگائیے کہ ایک بیمار آپؐ کی خدمت اقدس میں دوا کا طلب گار ہوتا ہے اور آپ اسے شہد عنایت کرتے ہیں۔ شہد کی اہمیت اس سے بڑھ کر اور کیا ہوگی۔ حضرت عبداللہ بن عمر جب کبھی بیمار ہوتے' کوئی زخم ہوتا یا پھنسی نکل آتی تو وہ فوری طور پر شہد سے علاج کرتے۔ ایک روز ان کے غلام نافعؓ نے پوچھا کیا آپ پھنسی پر شہد لگاتے ہیں۔ فرمایا: ''کیا اللہ تعالیٰ نے یہ نہیں کہا کہ اس میں لوگوں کے لئے شفا ہے۔''

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ جو شخص مہینے میں کم از کم تین دن صبح صبح شہد چاٹ لے' اسے اس مہینے میں کوئی بڑی بیماری لاحق نہ ہوگی۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ پینے والی چیزوں میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو شہد سب سے زیادہ پسند تھا۔

ایک روایت ہے کہ رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا خامرہ گردے کا ایک اہم حصہ ہے۔ جب اس میں سوزش ہو جائے تو گردے والے کو بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ اس کا علاج جلے ہوئے پانی اور شہد سے کیا جائے۔ جلے ہوئے پانی سے مراد ابلا ہوا پانی ہے۔ صحابہ کرامؓ بارش کا پانی استعمال کرتے تھے۔

ایک دفعہ ایک آدمی آپؐ کی خدمت اقدس میں حاضر ہوا اور کہا اس کے بھائی کو اسہال آ رہے ہیں۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: ''اسے شہد پلاؤ۔'' وہ پھر آیا کہنے لگا کہ اس کے اسہال زیادہ ہو رہے ہیں۔ ارشاد گرامی ہوا: ''اسے پھر شہد پلاؤ۔'' وہ شخص تین بار آپ کی خدمت میں حاضر ہوا اور دربار نبوت سے یہی حکم ملا۔ چوتھی بار آپؐ نے فرمایا ''اسے شہد پلاؤ کیونکہ اللہ تعالیٰ نے سچ کہا ہے اور تمہارے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے۔'' اس نے پھر حکم کی تعمیل کی اور شہد پلایا تو مریض تندرست ہو گیا۔

قرآن پاک میں ایک سورہ النحل (شہد کی مکھی) ہے جس میں ارشاد ہے ''تمہارے رب نے شہد کی مکھی پر وحی بھیجی کہ وہ پہاڑوں' درختوں اور اوپر چڑھائی ہوئی بیلوں میں اپنا گھر بنائے۔ اور پھر وہ ہر قسم کے پھلوں سے رزق حاصل کرے اور اپنے رب کے متعین کردہ راستے پر چلے۔ ان کے پیٹوں سے رنگ برنگ کا ایک شربت نکلتا ہے جس میں لوگوں کے لئے شفا رکھی گئی ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے نشانیاں ہیں تاکہ لوگ ان پر غوروفکر کر کے فائدہ اٹھائیں''

اسی طرح سورہ محمد میں جنت میں ملنے والی عمدہ اشیاء کا ذکر کرتے ہوئے کہا گیا کہ وہاں عمدہ اور خالص شہد کی نہریں ہوں گی اور ان لوگوں کے لئے عمدہ قسم کے پھل ہوں گے

''فیہ شفاء للناس''

فرمان خداوندی کے مطابق شہد میں لوگوں کے لئے بیماریوں سے شفا ہے۔ بڑھاپے میں عام طور پر لوگ جسمانی طور پر کمزور ہو جاتے ہیں۔ بلغم کی زیادتی ہوتی ہے۔ جوڑوں میں درد رہتا ہے۔ جو لوگ پابندی سے شہد استعمال کرتے ہیں انہیں یہ تکالیف نہیں ہوتیں۔

سوزش میں گرم پانی میں شہد ملا کر غرارے کرتے یا بار بار پینے سے فوری طور پر افاقہ ہوتا ہے۔ فلو ہو جائے تو صحت یاب ہونے میں آٹھ دس دن لگ جاتے ہیں اور اس کے بعد کمزوری رہ جاتی ہے۔ دن میں دو تین بار ایک چمچہ شہد پانی میں ملا کر پینے سے تین چار دن میں مریض ٹھیک ہو جاتا ہے۔

جلے ہوئے زخموں پر زیتون کے ہم وزن تیل یں شہد ملا کر لیپ کیا جائے تو آرام آ جاتا ہے۔ دانت خراب ہوں' مسوڑھے پھول گئے ہوں تو صبح شام اصلی شہد مسوڑھوں پر اچھی طرح انگلی سے ملنے سے آرام آ جاتا ہے۔ کچھ لوگ شہد میں تھوڑا سا نمک ملا لیتے ہیں۔ حکماء شہد میں پھلوں کا سرکہ ہم وزن ملا کر دانتوں کی مضبوطی اور میل اتارنے کے لئے پیسٹ کی طرح استعمال کراتے ہیں۔ بادام' کھجور کی خشک گٹھلی ہم وزن جلا کر منجن کی طرح پیس کر سکھالیں' اسے شہد اور سرکے میں ملا کر دانتوں پر ملنے سے دانت موتی کی طرح صاف اور چمک دار ہو جاتے ہیں۔

کالی مرچ' نمک' پھٹکری بریاں پیس کر شہد میں ملا کر دانتوں پر ملنے سے مسوڑھوں کا ورم دور ہو جاتا ہے اور دانت صاف ہو جاتے ہیں۔ چھوٹے بچے جب دانت نکال رہے ہوں تو بہت پریشان کرتے ہیں۔ تھوڑا سا سہاگہ لے کر توے پر کھیل کر کے شہد میں ملایئے اور بچے کو مسوڑھوں پر آہستہ آہستہ روزانہ ملئے' مسوڑھوں کی سختی دور ہو گی۔ بچہ آرام سے دانت نکال لے گا۔ اسی طرح منہ کے چھالوں میں بھی ایک حصہ سہاگہ بھنا ہوا اور چار حصے شہد ملا کر لگانے سے آرام آتا ہے۔

تنفس کے امراض

شہد امراض تنفس میں بے حد مفید ہے۔ کھانسی نزلے کی بہترین دوا ہے۔ حلق کی خشکی کو دور کرتا ہے۔ گرم ابلتے پانی میں شہد ملا کر پینے سے آرام آ جاتا ہے۔ زبان پر زخم ہو جائے تو مہندی کے پسے ہوئے پتے (خشک یا تازہ) شہد میں ملا کر بار بار لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ گلے کی سوزش جیسے ہی شروع ہو گرم ابلے پانی میں شہد ملا کر پینے یا غرارے کرنے سے سکون ملتا

ہے۔ نزلہ زکام بہت تنگ کرتا ہو تو اس کے لئے ایک گلاس گرم پانی میں آدھے لیموں کا رس ملایئے دو چھوٹے چمچے شہد ڈال کر دن میں دو بار پی لیجئے۔ سکون ملے گا۔ دمے کے مرض میں ابلتے پانی میں شہد ملا کر بار بار پینے سے دورہ رک جاتا ہے۔ کچھ لوگ شہد میں آدھا چمچہ ادرک کا رس ملا کر نزلہ میں استعمال کرتے ہیں۔

آنکھوں کی بیماریوں میں بھی شہد مفید ہے۔ چنانچہ حکماء گل نیلوفر کا شہد آنکھوں میں ڈالنے کے لئے تجویز کرتے ہیں۔ کچھ لوگ اس کی شفا بخش تاثیر کے اس قدر قائل ہیں کہ وہ تازے چھتے کے موم اور شہد میں سرمہ کی سلائی ڈال کر آنکھوں میں لگاتے ہیں۔ اور کچھ سونے کے اصلی ورق شہد میں دس گیارہ دن کھرل کر کے سرمہ کی طرح استعمال کرتے ہیں۔

ہچکی کا مرض بہت تکلیف دہ ہے۔ اس میں مور کے پر لیجئے اور اندر کے گول چونی کے برابر ''چندوے'' لے کر جلایئے اور راکھ شہد میں ملا کر چٹایئے۔ ہچکی بند ہو جائے گی۔ صبح نہار منہ جو لوگ شہد کھاتے ہیں وہ کبھی بڑی بیماری کا شکار نہیں ہوتے۔ کیونکہ اس سے معدے کی ہر قسم کی غلاظت دور ہو جاتی ہے۔ اور جسم صاف ہو جاتا ہے۔ یہ جسم سے صفراء کو بھی خارج کرتا ہے۔ اس سے بڑھ کر کوئی میٹھا مقوی مشروب نہیں جو دل کو قوت بخشے اور جسم کو کثافت سے پاک کرے۔

دودھ پلاتی عورتیں شہد کھائیں

اللہ تعالیٰ نے اس مشروب میں مختلف بیماریوں سے بچاؤ اور جراثیم کشی کی جو خاصیت رکھی ہے وہ لاجواب ہے' اس سے آج بھی لوگ فائدہ اٹھاتے ہیں۔ پہلے زمانے میں شہد میں لاشوں کو ڈبو کر رکھا جاتا تھا تاکہ وہ خراب نہ ہوں۔ شہد میں سبزی اور گوشت دھو کر رکھا جائے تو تین ماہ خراب نہیں ہوتا۔ جو خواتین بچوں کو دودھ پلاتی ہیں' ان کو چاہئے وہ شہد ضرور استعمال کریں۔ اس سے جسمانی کمزوری نہیں ہو گی بلکہ بچے بھی صحت مند توانا رہیں گے۔ شہد کے کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ دودھ بڑھ جاتا ہے۔ جگر کو طاقت ملتی ہے۔ گردے اور مثانہ میں پتھری ہو تو وہ بھی تحلیل ہو کر نکل جاتی ہے۔ شہد پتھری کو توڑ کر نکالتا ہے۔ بصارت کو تقویت دیتا ہے۔

شہد معدے اور آنتوں کے السر میں مفید ہے۔ ابلے ہوئے پانی میں شہد ملا کر دن میں کئی دفعہ پلایا جائے تو گردے کی سوزش کم ہو جاتی ہے۔ آگزلیٹ اور یوریٹ کے ذرے بھی

نکل جاتے ہیں۔ پیشاب لانے اور اس کی تیزابیت دور کرنے میں جو کے پانی میں شہد ملا کر پینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

شہد کا گوند

اب مغرب میں ''رائل جیلی'' کا چرچا ہے۔ یہ مکھیوں کی ملکہ کی خاص خوراک اور ایک اعلیٰ قسم کا اعصابی ٹانک ہے جو تسکین دیتا ہے۔ سب سے پہلے آسٹریلیا میں ''شہد کے گوند'' کے اوصاف معلوم کئے گئے۔ انگریزی میں اسے پروپولیس (Propolis) کہتے ہیں۔ یہ ایک یونانی لفظ ہے جس کا مفہوم ہے ''نظام دفاع۔'' اشوریا (قدیم شام) کے لوگ اسے عموماً زخموں کے علاج' آنکھوں کے ورم اور رسولیوں کے لئے استعمال کرتے تھے۔ قدیم مصری سنہری سونے جیسے اس گوند سے پھوڑوں اور زخموں کا علاج کرتے تھے۔ یہ گوند شہد کی مکھیوں کی ملکہ کے کمرے کے لئے ہوتا ہے تاکہ اس کا کمرہ بند رہے اور کسی قسم کے بیکٹیریا اس میں داخل نہ ہونے پائیں۔ مکھیاں اس مادے کو ایک خاص قسم کے درخت پاپلر سے حاصل کرتی ہیں۔ یہ گوند شہد سے زیادہ شفا بخش ہے۔ آسٹریلیا کے ایک پبلک ہسپتال میں معدے اور آنتوں کے زخموں' قولنج' پیٹ کے شدید دردوں کے لئے ڈاکٹروں نے پروپولیس استعمال کرایا تو دو ہفتے میں مریض شفایاب ہو گئے۔

اسی طرح لوجیجانا کے ناک' کان' گلے کے امراض کے ایک کلینک میں حلق کی سوجن اور منہ کے زخموں کے لئے یہ گوند استعمال کرانے سے مریضوں کی تمام تکالیف تیزی کے ساتھ ٹھیک ہو گئیں۔ انہیں یہ گوند چوسنے والی گولیوں کی شکل میں دیا گیا تھا۔ اس میں جراثیم کش مادہ زیادہ ہونے کی وجہ سے مسوڑھوں اور منہ کے زخموں کے مریضوں کو بہت فائدہ ہوا۔

جن لوگوں کے چہرے پر کیل نکلتے ہیں اور مہاسے' اور پھنسیاں برسوں سے چہرے کو داغدار کر دیتی ہیں ان کے لئے اس گوند کا مرہم بن کر لگایا گیا۔ جو علاج ماہر امراض جلد برسوں نہ کر سکے تھے وہ اس شفا بخش گوندے نے کر دکھایا اور ان کے چہرے حیرت ناک حد تک صاف شفاف ہو کر چمکنے لگے۔

جرمنی میں ایک دوا پروپولس سے تیار ہوتی ہے جو کیپسول' دانے دار شربت اور مرہم کی شکل میں مل جاتی ہے۔ اسے ناک' کان' گلے' نظام تنفس اور اعصاب کی بیماریوں میں کامیابی سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ یہ جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے اور مزے کی بات یہ کہ

وائرس کو بھی ہلاک کر سکتی ہے۔ فلو اور زکام کو ٹھیک کرتی ہے۔ برطانوی اخبارات نے ایک جائزہ لے کر بتایا ہے کہ جوڑوں کی بیماریوں کے پرانے امراض میں اسے کامیابی سے استعمال کیا گیا اور سینکڑوں مریض شفایاب ہو گئے۔ میرے اپنے دیور کے جوڑوں میں اکڑاؤ اور سختی تھی اس کے ایک دوست نے لندن سے کیپسول بھیجے۔ اس سے فوری افاقہ ہوا۔

ایک جرمن فرم شہد کی مکھی کا ڈنگ نکال کر اس کا محلول بھی تیار کرتی تھی۔ یہ محلول جوڑوں کی سوزش اور گٹھیا میں بے حد مفید تھا۔ ہومیوپیتھک علاج میں بھی شہد کی مکھی سے ایک دوا (Apis Melifica) بنتی ہے۔ سرخ رنگ کا دھپڑ' ورم' الرجی' آنکھوں کے نیچے سوزش وغیرہ جیسے بے شمار امراض میں علامات دیکھ کر یہ دوا تجویز کی جاتی ہے۔

شہد کی مکھیوں کی ملکہ کے بچے شاہی خوراک پر پالے جاتے ہیں۔ جرمنی میں اس جوہر سے گولیوں اور بوتلوں کی شکل میں جرمنی میں دوا تیار کی گئی جس نے رائل جیلی کے نام سے مقبولیت پائی۔ چین میں پیکنگ رائل جیلی عام جسمانی کمزوری' دماغی و جسمانی تھکن' پیچیدہ بیماریوں' معدے کے السر' بیماری اور زچگی کے بعد والی کمزوری کے لئے بے انتہا مشہور ہے۔ اس مشروب کے ٹیکے پینے سے جسم میں نئی توانائی کا احساس ہوتا ہے۔ اسی طرح پہلے جرمنی نے شہد سے تیار کردہ ٹیکے آتے تھے جو جوڑوں اور ہڈیوں کی تکالیف میں کام دیتے تھے۔ کولون کی ایک کمپنی نے انہیں تیار کیا تھا۔ اور اپنے رسالے میں بتایا تھا کہ انہوں نے شہد کو اس طرح استعمال کرنے کا طریقہ قرآن پاک سے معلوم کیا ہے۔

صدیوں پہلے ہندوستان میں شہد کو اکسیر حیات سمجھا جاتا تھا۔ یہاں جوگی اور یوگی کایا کلپ کر کے اپنے آپ کو عمر سے 30 برس کم کر لیتے تھے۔ دریائے گنگا کے کنارے اندھیرے کمرے میں رہتے' صبح شام مراقبے کرتے اور تازہ دودھ' مکھن اور شہد کی غذا کھاتے۔ جب وہ کمرے سے چالیس دن بعد باہر آتے تو چہرے کی جھریاں غائب ہوتیں۔ بصارت تیز ہو جاتی۔ چہرے کا رنگ روپ بدل جاتا۔ ایک تندرست و توانا نوجوان کمرے سے نکل کر سہارے کے بغیر باہر آتا۔ عزیز رشتہ دار بھی یہ کایا کلپ دیکھ کر حیران رہ جاتے۔ یہ جوگی 30 برس کی عمر میں پہلی بار کایا کلپ کرتے اور پھر ہر پندرہ برس بعد اس عمل کا اعادہ کرتے۔

شہد کو صبح اور رات کے وقت سونے سے پہلے پینا چاہئے۔ اس سے سردی سے پیدا ہونے والے تمام عوارض دور ہو جائیں گے۔ جسم میں قوت آئے گی۔ نزلہ زکام دور ہو گا۔ جسم کے جراثیم اس کے شفا بخش اثرات سے ہلاک ہو جائیں گے۔ خون کی کمی نہیں ہو گی۔

شہد کا ماسک چہرے پر رونق لاتا ہے۔ شہد امراض جگر اور یرقان کے مریضوں کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ پرانے حکیم شہد کی مکھی سے بھی دوا بناتے تھے۔ اس کا تیل بنا کر دردوں میں جوڑوں پر مالش کراتے تھے۔ شہد کا موم بھی سنبھال کر رکھتے اور اس سے مرہم تیار کرتے تھے۔

شہد سے ماء العسل بنتا ہے۔ شہد سے دگنی مقدار میں پانی ملا کر اسے جوش دیا جاتا ہے۔ اس کا جھاگ اتارتے رہتے ہیں۔ ایک حصہ اڑ جاتا ہے۔ تو اتار لیتے ہیں۔ شہد اور معجونوں میں بھی ڈالا جاتا ہے۔

شہد کے ممنوعات

☆ شہد اور گھی ایک ساتھ نہیں کھانا چاہئے۔ اس سے فالج کا خطرہ ہے۔
☆ مچھلی کے ساتھ شہد مت کھایئے۔ برص یا جذام کا خوف ہوتا ہے۔
☆ شہد' خربوزہ اور لہسن اکٹھا کھانے سے معدے میں درد ہو جاتا ہے۔
☆ ترش اشیاء کھانے کے بعد شہد نہیں لینا چاہئے۔ اس سے بھی معدے اور پیٹ میں گڑبڑ ہو جاتی ہے۔
☆ چاول کھانے کے بعد شہد استعمال نہ کیا جائے۔
☆ گوشت کھانے کے بعد شہد سے احتراز کرنا چاہئے۔ اس سے کئی مرض پیدا ہو جاتے ہیں۔
☆ سیاہ' سبز' غبار آلود میلا شہد' کڑواہٹ والا پرانا شہد ناقص ہوتا ہے۔
☆ گرم مزاج لوگ شہد احتیاط سے استعمال کریں۔
☆ شوگر کے مریض اپنے معالج سے پوچھ کر اس کی مقدار متعین کرائیں' بغیر مشورے کے نہ لیں۔



شہد: قدرت کا انمول تحفہ

حکیم محمد عثمان

شہد عطیہ خداوندی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے شہد کی مکھی کے بارے میں قرآن پاک میں فرمایا:

ترجمہ: ''تمہارے رب نے شہد کی مکھی پر وحی بھیجی کہ وہ پہاڑوں' درختوں کی بلندیوں پر اپنا گھر بنائے' پھر وہ ہرقسم کے پھلوں سے رزق حاصل کرے اور اپنے رب کے متعین کردہ راستوں پر چلے۔ ان کے پیٹوں سے مختلف رنگ کی رطوبتیں نکلتی ہیں جن میں لوگوں کے لیے شفا رکھی گئی ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے نشانیاں ہیں تاکہ لوگ ان پر غوروفکر کر کے فائدہ اٹھائیں۔''

(سورہ النحل 68'69)

اللہ تعالیٰ نے اس آیت مبارکہ میں تین اہم نکات بیان کیے ہیں یعنی یہ کہ شہد کی مکھی کے ٹھکانے بلندیوں پر ہوں گے' وہ پھلوں سے اپنا رزق حاصل کرے گی اور اس کے منہ اور پیٹ سے متعدد رطوبتیں خارج ہوں گی جو لوگوں کے لیے شفا بن جائیں گی۔

شہد اللہ تعالیٰ کی وہ نعمت ہے جس کے معجزاتی اثرات ہر کوئی تسلیم کرتا ہے۔ شہد کی مقبولیت' اہمیت اور اثرات کا نتیجہ ہے کہ یہ صدیوں سے متواتر استعمال کیا جا رہا ہے اور ترقی یافتہ ممالک میں اسے غذا کا درجہ حاصل ہے۔ آج کینیڈا' امریکہ' آسٹریلیا' برطانیہ' جرمنی' جاپان اور چین میں شہد کی مدد سے جراثیم کش اور اعصابی دباؤ دور کرنے والی ادویات بنائی جا رہی ہیں جبکہ شہد کے جوہر کا متنوع استعمال عام ہو رہا ہے۔ یہ ہماری بدقسمتی ہے کہ پاکستان اپنا شہد ان ممالک میں تو بھیج رہا ہے لیکن مقامی طور پر اس کے استعمال کا رجحان کم ہے۔

شاید اس کی وجہ یہ ہے کہ ہمارے ہاں خالص شہد کے بارے میں شکوک و شبہات پائے جاتے ہیں اور اسی وجہ سے لوگ شہد خریدنے سے کتراتے ہیں مگر حقیقت یہ ہے کہ خالص شہد اپنی پہچان خود کرواتا ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ ہر کوئی شہد کے بارے میں اپنی

معلومات میں اضافہ کرے اور مستند اداروں کا شہد خریدے۔ یہ ادارے صحت کے حفاظتی اصولوں کو مدنظر رکھ کر شہد مارکیٹ میں لاتے ہیں' جبکہ بازاروں میں کھلے عام کنستروں اور بوتلوں میں بکنے والا شہد عام طور پر ملاوٹی اور مضر ہوتا ہے۔

ایک مرتبہ حضور اکرم ﷺ نے امہات المومنین کی آپس کی چپقلش کی وجہ سے شہد پینے سے انکار کر دیا تھا اور اسے اپنے اوپر حرام کر لیا جس پر اللہ تعالیٰ نے سورۃ التحریم اتاری۔ یہ پس منظر اس بات کی گواہی دے رہا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے شہد کو کتنی اہمیت عطا فرمائی ہے کیونکہ اگر اس امر کی تصحیح نہ کی جاتی اور نبی کریم ﷺ آئندہ زندگی شہد سے کنارہ کش رہتے تو نبی کریم ﷺ کی امت کا کوئی شخص شہد کی طرف متوجہ نہیں ہوتا اور اس طرح امت مسلمہ ایک مفید خوراک اور لاجواب دوا سے محروم ہو جاتی۔

قرآن و حدیث اور دیگر الہامی کتب نے شہد کا استعمال مستند قرار دیا ہے۔ اسے تمام امراض کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ جدید طب میں بھی شہد کو تمام امراض کے لیے اکسیر اور معجزاتی دوا کے طور پر تسلیم کیا گیا ہے۔ شہد کو اگر غذا کہیں تو یہ مکمل غذا ہے اگر اسے مشروب قرار دیں تو مقوی مشروب ہے' محدثین نے سرکے کو شہد کا مصلح قرار دیا ہے۔

اسے صبح نہار منہ کھانا یا پینا معدے کو ہرقسم کی غلاظت سے پاک کر دیتا ہے اور جگر' گردوں اور مثانہ سے غیر مطلوبہ عناصر کو خارج کر دیتا ہے لیکن یہ سب کمالات اور اثرات خالص اور قدرتی شہد ہی دکھا سکتا ہے۔ نقلی شہد شفا دینے کی بجائے بیماریاں پیدا کر سکتا ہے اس لیے استعمال سے پہلے شہد کے اصل ہونے کی تسلی کرنا بہت ضروری ہے۔

شہد ہر بیماری کے لیے کامل شفا ہے اور ہر مرض میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ چند ایک بیماریاں ایسی ہیں جو ہمارے ہاں بہت عام ہیں ان میں شہد کا استعمال فائدہ مند ہے۔ شہد بلڈ پریشر دور کرتا ہے' گاڑھے خون کو پتلا کرتا ہے' حلق کی خشونت مٹاتا ہے' پیاس بجھاتا ہے' بواسیر میں اکسیر ہے' بلغم خارج کرتا ہے' پرانے بخار کو رفع کرتا ہے' دمہ اور کھانسی میں مفید اور زود اثر ہے' پیشاب آور ہے اور بادی دور کرتا ہے' اعصابی تناؤ دور کر کے دماغ کو جلا بخشتا ہے اور حافظہ بڑھاتا ہے' مردانہ قوت بڑھاتا ہے اور عورتوں کے حیض میں باقاعدگی پیدا کرتا ہے' قبض کشا ہے پیچش دور کرتا ہے۔

بصارت کو تقویت دیتا ہے اور آنکھوں کے بعض امراض میں معجزاتی دوا کی تاثیر دکھاتا ہے۔ چہرے کی خوبصورتی کے لیے مرکبات کے ساتھ استعمال کیا جائے تو جھریاں' چھائیاں اور

کیل مہاسے دور کرتا ہے۔ کولیسٹرول اور چربی کم کرتا ہے اور وزن میں اعتدال لاتا ہے۔ السر کی تکلیف میں اسپغول کے ساتھ کھانے سے تکلیف دور کر دیتا ہے اور کیلشیم کی تعداد بڑھاتا ہے۔ صبح کے وقت جسم میں تھکاوٹ کا احساس پیدا ہونے لگے تو دودھ میں شہد ملا کر پینے سے چستی آ جاتی ہے۔

جسم کے جوڑوں کے لیے اسپغول اور شہد کا اکٹھا استعمال کیا جائے تو نہایت مفید دوا بن جاتی ہے۔ جنہیں جنون کا مرض لاحق ہو وہ شہد ٹھنڈے پانی میں ملا کر پئیں تو ان کی جنونیت میں کمی واقع ہو گی۔ نوزائیدہ اور ہر عمر کے بچے کی افزائش کے لیے شہد قدرتی توانائی اور صحت کا ضامن ہے۔ گیس کے دیرینہ مرض کو دور کرنے کے لیے شہد کو بطور خوراک استعمال کرنا چاہئے۔ اگر گوشت کو تین ماہ تک شہد میں رکھ دیا جائے تو اسے گلنے نہیں دیتا۔ اسی لیے علماء اور حکماء نے اسے 'الحافظ الامین' کا لقب دیا ہے۔

شہد کو پانی میں ملا کر مرکب کی بدن پر مالش کی جائے تو بدن میں چمک آتی ہے۔ یہی مرکب جوؤں کو مارتا' بال ملائم اور لمبے کرتا ہے جبکہ سکری سے نجات دلاتا ہے۔ شہد سے بنا سرمہ آنکھوں کو روشن کرتا ہے اور اس کا منجن دانتوں کو چمکاتا ہے اور مسوڑھوں کی حفاظت کرتا ہے۔ علاوہ ازیں نشہ اتارتا ہے' گردے اور مثانے کی پتھری توڑ نکالتا ہے۔

شہد پانی اور دودھ کے علاوہ جواہرات اور دیگر ادویات کے ساتھ بھی استعمال کرایا جاتا ہے اس کی خاصیت کے بارے میں یہ بات طے ہے کہ شہد دنیا کی وہ واحد منفرد دوا ہے جو وائرس کو بھی ہلاک کر سکتی ہے۔ آسمانی کتب اور تجربات سے لوگوں کو شہد کی اہمیت سے روز بروز زیادہ واقفیت ہو رہی ہے جس کی وجہ سے اسے تجارتی پیمانے پر تیار کرنے کی ضرورت پیدا ہوئی ہے۔ آج پاکستان میں چند ہی ایسے ادارے ہیں جو دیانتداری کے ساتھ اس عطیہ خداوندی کو محفوظ کر رہے ہیں۔

صاف کیا ہوا شہد

پہلے چھتے سے شہد نکال لیا جاتا ہے اور نکالنے سے قبل اس بات کا اطمینان کر لیا جاتا ہے کہ شہد پوری طرح تیار ہے' یعنی اس میں پانی کی مقدار 30 فیصد یا اس سے بھی کم ہے۔ اس بات کا اندازہ چھتے کے سوراخوں پر لگی ہوئی موم سے ہوتا ہے جو مکھیاں مکمل تیاری کے بعد لگاتی ہیں۔ مکھیاں شہد کو مکمل تیار کر کے ہی یہ تہ لگاتی ہیں۔ اس کے علاوہ صرف مکمل طور پر تیار شہد ہی

محفوظ کیا جا سکتا ہے ورنہ دوسری صورت میں شہد خراب ہو جاتا ہے۔ مکمل طور پر تیار اور صاف شہد ٹھوس اور مائع دونوں حالتوں میں محفوظ کیا جا سکتا ہے۔

شہد کی مختلف اقسام

شہد کی اقسام کا انحصار متعلقہ پودے اور علاقے پر ہے جہاں وہ موجود ہے' ہر قسم کے شہد کا ذائقہ' خوشبو اور رنگ مختلف ہوتا ہے۔ آپ کئی اقسام کا شہد لے سکتے ہیں مثلاً پھولوں کے شگوفوں سے حاصل کیا ہوا یا جنگلی پھولوں' سرسوں' لوسن' برسیم' لیموں' مالٹا' پھلائی' چیڑ وغیرہ کا۔

تاہم بعض علاقوں میں مخصوص پودے کثیر تعداد میں لگا کر ایک مخصوص قسم کا شہد بھی حاصل کیا جا سکتا ہے۔

مائع اور ٹھوس شہد

پروسیسنگ کے بعد شہد ایک مشین (Extractor) سے مائع حالت میں باہر نکلتا ہے جسے بوتلوں میں بھر دیا جاتا ہے۔ اس دوران شہد شفاف ہوتا ہے تاہم یہ حالت زیادہ دیر قائم نہیں رہتی۔ وہ جلد یا بدیر گدلا ہو جاتا ہے اور نرم' گاڑھے مائع کی طرح لگتا ہے۔

اس کا سبب یہ ہے کہ شہد میں گلوکوز وافر مقدار میں ہوتا ہے اور جب وہ قلمی حالت اختیار کر لیتا ہے تو ٹھوس محسوس ہوتا ہے۔ تاہم یہ شہد کی قسم پر منحصر ہے کہ وہ جلد جمتا ہے یا دیر سے سرسوں اور جنگلی پھولوں سے بنا شہد جلد قلمی حالت اختیار کرتا ہے جبکہ پھلوں اور پت رس سے بنا شہد دیر سے جمتا ہے۔

شہد میں گلوکوز کا قلمی حالت میں چلے جانا ایک قدرتی عمل ہے اور اس سے شہد کے خالص پن پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ ایسی صورت میں عموماً لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ اس میں عام شکر ملا دی گئی ہے' یہ حقیقت سے بعید ہے۔ شہد کا جمنا ایک قدرتی عمل ہے اور اس سے شہد کے معیار پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ اسی طرح ٹھوس شہد کی بالائی سطح اور بوتل کے اطراف میں ہلکے ذرات بھی ناخالص پن کی نشانی نہیں۔ یہ جمے ہوئے ذرات شہد میں ہوا کے بلبلوں کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

شہد کو نرم اور مائع حالت میں لانے کے لیے اسے 40 سینٹی گریڈ درجہ حرارت تک گرم کیا جا سکتا ہے۔ اگر اسے کافی عرصہ کے لیے رکھ دیا جائے تو یہ دوبارہ جم جاتا ہے۔ بازار میں ملنے والا شہد ٹھوس اور مائع دونوں حالتوں میں ہوتا ہے۔ عام طور پر لوگ مائع حالت کو ترجیح دیتے ہیں تاہم ٹھوس قلمی حالت میں پایا جانے والا شہد عموماً قدرتی اور خالص شہد ہوتا ہے۔ اس قسم کے

شہد میں قلمیں اتنی نرم ہوتی ہیں کہ زبان پر محسوس نہیں ہوتیں۔

اس معیار کا شہد ٹھوس ہوتے ہوئے قلمی شہد کو ہلانے سے حاصل کیا جا سکتا ہے لیکن اگر اسے ہلایا نہ جائے تو قلمیں بے ترتیب ہو جاتی ہیں جس سے شہد دیکھنے میں بھلا نہیں لگتا اور اشتہا انگیز محسوس نہیں ہوتا تاہم شہد کو گرم کر کے اور مائع حالت میں لا کر اس مسئلے سے با آسانی نمٹا جا سکتا ہے۔

شہد میں پائے جانے والے مفید اجزاء

انتہائی احتیاط اور پیشہ وارانہ مہارت سے حاصل کیا ہوا شہد ان تمام اجزاء سے بھرپور ہوتا ہے جو انسانی جسم کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ شہد میں تیزاب' حیاتین اور انسانی صحت کے لیے مفید جراثیم پائے جاتے ہیں۔ کچھ معدنیات جیسے کیلشیم' سوڈیم' پوٹاشیم' میگنیشیم' فولاد' فاسفیٹ اور بہت سے اہم اجزاء اسے ایک متوازن خوراک بناتے ہیں۔

شہد میں پائے جانے والے بے شمار مفید اجزاء اسے فوری توانائی بہم پہنچانے والی غذا بناتے ہیں جس کا انسانی زندگی پر کوئی منفی اثر نہیں ہوتا۔ بچے' بوڑھے' کھلاڑی' محنت کش اور ذہنی دباؤ کے شکار لوگ اس کے مثبت اثر سے اچھی طرح واقف ہیں۔ شہد دل کے مریضوں اور دیگر جسمانی بیماریوں میں مبتلا لوگوں کے لیے بھی بہت مفید ہے۔ شہد نظام انہضام کو بہتر بناتا ہے۔ اس لیے بچوں اور بوڑھوں کو سونے سے قبل شہد کھانا چاہیے۔

یاد رکھنے کی باتیں

جما ہوا شہد بآسانی مائع حالت میں لایا جا سکتا ہے۔ اس مقصد کے لیے بوتل کو گرم پانی میں رکھ کر گرم کیا جائے لیکن خیال رہے کہ درجہ حرارت کسی صورت میں 40 سینٹی گرام سے زیادہ نہ ہو اور حرارت پہنچانے کا عمل بار بار نہ کیا جائے کیونکہ اس سے شہد میں موجود قیمتی اجزاء کو نقصان پہنچتا ہے اور اس کی افادیت متاثر ہوتی ہے۔

شہد عطیہ خداوندی ہے۔ قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے اس کو شفاء للناس ''لوگوں کے لیے شفا'' بیان کیا ہے اور حدیث مبارک میں اسے موت کے علاوہ ہر مرض کے لیے شافی قرار دیا گیا ہے۔ گویا شہد ہی آب حیات کا درجہ رکھتا ہے جو ایک انسان کو مختلف بیماریوں سے بچا کر ہمیشہ صحت مند بناتا ہے۔ طب نبویؐ میں شہد کو ماء الحیات کے صفاتی نام سے پکارا گیا ہے۔

یہ گاڑھا' نیم شفاف' ہلکا زردی مائل سیال صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ اول

روز سے شہد کو بطور غذا اور دوا استعمال کرنے والی اقوام ہمیشہ سے صحت، و ذہانت کی علمبردار رہی ہیں۔ خداوند کریم نے انسان کو جتنی غذائی نعمتیں عطا فرمائی ہیں ان سب میں دودھ اور شہد ہی کو ممتاز درجہ حاصل ہے۔ ایک وقت تھا کہ نوزائدہ بچے کو بطور گھٹی شہد چٹایا جاتا تھا اور جاں بلب مریض کے لیے طبیب آخری وقت میں شہد ہی تجویز کرتے تھے مگر طب اسلامی کے دشمنوں نے مسلمانوں کو ذیابیطس اور دیگر بیماریوں کا موجب بنا کر شہد سے خوفزدہ کر دیا' لیکن خود اسے آب حیات کے طور پر استعمال کرتے رہے۔ آج صورت حال یہ ہے کہ پاکستان اعلیٰ نسل کا شہد تو بیرون ملک بھیج دیتا ہے جبکہ باہر سے غیر معیاری اور مصنوعی طریقوں سے تیار شدہ نچلے درجے کا شہد مہیا کیا جا رہا ہے۔

خالص شہد بشمول ذیابیطس دور حاضر کی تمام بیماریوں کے علاج کی موثر دوا ثابت ہو رہا ہے۔ دورہ دل' ڈپریشن' بلڈ پریشر' دمہ' فالج اور نزلہ زکام جیسے عام امراض سے نجات کے لیے شہد ایک موثر دوا ہے۔

خالص شہد سر کی بے شمار بیماریوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ یہ دماغ کو فالتو اور زہریلے مادوں سے پاک و صاف کر کے اسے تقویت دیتا ہے۔ حافظہ تیز کرتا ہے' دماغی تھکان دور کرتا ہے۔ درد شقیقہ میں مبتلا رہنے والے ایک بوند شہد لے کر سر درد والے حصے کے مخالف نتھنے میں ڈالیں انشاء اللہ فوراً آرام آ جائے گا۔ نزلہ زکام ہمارے ہاں عام بیماری ہے۔ شافی مطلق نے شہد میں اس بیماری کا تریاق رکھا ہے۔ گرم پانی گلاس بھر کر اس میں ایک بڑا چمچہ شہد اور ایک چمچہ ادرک کا رس شامل کر کے دن میں دو تین بار پیا جائے تو نزلہ زکام سے جان چھوٹ سکتی ہے۔ یا پھر دو تولہ شہد میں چھ ماشہ ادرک کا رس شامل کر کے چاٹ لیا جائے تو یہ سردی سے پیدا ہونے والے نزلہ و زکام کے لیے نہایت موثر دوا ثابت ہوتی ہے۔ اس طرح جسمانی اور دماغی تھکن دور کرنے کے لیے دو بڑے چمچے شہد ایک گلاس نیم گرم پانی میں ملا کر پی لیا جائے تو انشاء اللہ راحت ملے گی۔ خالص شہد کے مسلسل اور مناسب استعمال سے لقوہ' فالج' نسیان اور رعشہ جیسے امراض سے نجات مل جاتی ہے اور ایسی جاں لیوا بیماریوں کے خلاف مدافعت بھی پیدا ہوتی ہے۔

خالص شہد کو آنکھوں میں لگانے سے بصارت تیز ہوتی ہے۔ یہ آنکھوں کے متعدد امراض مثلاً آشوب چشم' سرخی چشم' پڑوال' موتیا' ککرے' جالے اور شب کوری جیسے امراض سے نجات دلاتا ہے۔

ہمارے ہاں جب سے دانتوں کی حفاظت کے لیے نت نئے منجن اور ٹوتھ پیسٹ بازار میں آئے ہیں۔ مسواک کا استعمال تقریباً ختم ہو چکا ہے۔ مسواک اگر استعمال ہوتی ہے تو صرف دیہات میں ورنہ شہروں میں صرف نمازی حضرات ثواب حاصل کرنے کے لیے اس کا استعمال کرتے ہیں۔ مختلف ٹوتھ پیسٹ کے استعمال کے باوجود دانت کی بیماریاں عام ہو رہی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم لوگوں نے فطرت سے بھاگنا شروع کر دیا ہے۔ مسواک کا اسلامی رواج ترک کرنے کے باعث اکثر مسلمان دانتوں اور منہ کی متعدد بیماریوں کا شکار ہو رہے ہیں۔ شہد دانتوں کے امراض کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اسے دانتوں پر ملنے سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں' ان کا گوشت جم جاتا ہے' زرد دانت صاف ہو جاتے ہیں۔ اگر مسوڑھوں میں زخم پڑ گئے ہوں تو وہ دور ہو جاتے ہیں۔ شہد سے غرغرے کرنے سے حلق کا ورم ختم ہو جاتا ہے جبکہ دن میں تین مرتبہ شہد کا ایک بڑا چمچہ چاٹ لیا جائے تو گلے کی سوزش دور ہو جاتی ہے۔

سردیوں کے موسم میں سینے اور پھیپھڑوں کی بیماریاں عام ہو جاتی ہیں۔ لوگ علاج معالجے کے لیے گرم ادویات کھاتے ہیں لیکن اگر شہد ہی بطور دوا استعمال کیا جائے تو زیادہ مناسب ہے۔ سردیوں میں بلغمی کھانسی' خشک کھانسی' دمہ' نزلی کھانسی کا مرض عموماً عام ہو جاتا ہے۔ خالص شہد کو روزانہ خوراک اور چائے میں چینی کی جگہ استعمال کیا جائے تو ایسے امراض لاحق نہیں ہوتے۔ امریکہ میں اسپغول اور شہد پر خاصی تحقیق ہوئی ہے اور شہد کو بطور جراثیم کش تسلیم کر لیا گیا ہے تو فوائد حاصل ہوئے کیونکہ اس میں فوری عافیت بخشنے اور نڈھال طبیعت کو بحال کرنے کی پوری صلاحیت موجود ہے۔



عرقِ گلاب

حکیم محمد عثمان

مشینی دور نے انسان کو قدرتی اشیاء کے استعمال سے دور کر دیا ہے اور اس نے مصنوعی چیزوں پر انحصار شروع کر دیا ہے۔ وہ جڑی بوٹیاں جو پہلے بیماریوں سے نجات دلاتی تھیں' انسان انہیں چھوڑ کر مصنوعی طور پر تیار کئے جانے والے کیمیائی اجزاء استعمال کرنے لگ گیا ہے جس کی وجہ سے وہ وقتی طور پر سکون اور صحت تو حاصل کر لیتا ہے مگر ان مصنوعی ادویات کے نتائج جب ظاہر ہوتے ہیں تو سارا جسم بیماریوں کی منڈی بن جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اب جدید سائنس اور طب انسان کو قدرتی ادویات کے استعمال کی ہدایت کر رہی ہے اور بڑی دنیا کے تمام ممالک ان ادویات کو وسیع پیمانے پر استعمال کر رہے ہیں۔ مغربی دنیا نے اس حقیقت کو تسلیم کر لیا ہے کہ جو صحت اور راحت قدرتی اشیاء میں ہے' مصنوعی چیزیں ان کا بدل نہیں ہو سکتیں۔

ہمارے ہاں عموماً حسن و خوبصورتی کے لئے بھی مصنوعی چیزوں پر انحصار کیا جاتا ہے جس کی وجہ سے چہرہ دلکشی کے چند مناظر دکھانے کے بعد مختلف عوارض میں مبتلا ہو جاتا ہے کیونکہ حسن و زیبائش کے لئے استعمال ہونے والی کاسمیٹکس عموماً کیمیائی اجزاء سے تیار کی جاتی ہیں۔ آج مارکیٹوں میں نت نئے صابن' پرفیوم' لوشن' پیچر ائزر' شیمپو اور کریمیں دیکھنے کو ملتی ہیں۔ مگر یہ بازاری کاسمیٹکس زیادہ تر غیر معیاری ثابت ہوتی ہیں جن کی وجہ سے انسانی چہرہ مختلف جلدی بیماریوں کا مسکن بن کر رہ جاتا ہے۔

حقیقت تو یہ ہے کہ آج سے بیس تیس سال پہلے ہمارے ہاں ایسی بازاری کاسمیٹکس کا رجحان نہیں تھا تو خواتین اپنے چہرے کی دلکشی کے لئے قدرتی اجزاء سے بنی اشیاء استعمال کرتی تھیں۔ جن کی وجہ سے ان کی صحت و تندرستی اور حسن و شادابی بالکل نوجوانوں کی طرح برقرار رہتی تھی۔ قدرتی اشیاء اور جڑی بوٹیوں کے استعمال سے ان کا چہرہ صاف شفاف اور تروتازہ رہتا

تھا۔ ایسی خواتین حسن و زیبائش کے لئے اور خصوصاً جلدی امراض سے بچنے کے لئے گلاب کا عرق اور لیموں کا رس استعمال کیا کرتی تھیں۔ بعد میں جدید طب نے ان دونوں چیزوں کو دلکشی اور جلد کی صحت کا امین قرار دیا۔ آج جلدی امراض کے بڑے بڑے ڈاکٹر عرق گلاب اور دیگر قدرتی چیزوں کی آمیزش کے ساتھ ایسی قدرتی ادویات استعمال کرنے کی ہدایت کرتے ہیں جن کی وجہ سے انسانی جلد ہمیشہ تروتازہ اور صحت مندرہ سکتی ہے۔ اور انسان مصنوعی اور بازاری ادویات سے بچا رہ سکتا ہے۔

عرق گلاب انسانی جلد کے لئے ایک گوہر نایاب ہے اور جلدی امراض کے ڈاکٹر متعدد بیماریوں کے لئے اسے استعمال کراتے ہیں۔ مثلاً

☆ عرق گلاب جلد کی قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ یہ جلد میں پانی کی صحیح مقدار قائم رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے جس کی وجہ سے جلد ملائم، چمکدار اور ہموار رہتی ہے۔

☆ عرق گلاب جلد سے پانی کے ضرورت سے زیادہ اخراج کو روکتا ہے۔ عموماً گرمیوں کے دنوں میں جنہیں زیادہ پسینہ آتا ہے، عرق گلاب کا استعمال انہیں پسینے کی بدبو سے نجات دلاتا ہے۔

☆ سردیوں میں انسانی جلد بہت خشک ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے جلدی امراض مثلاً ایگزیما لاحق ہو جاتی ہے۔ عرق گلاب اس بیماری سے بچاتا ہے۔

☆ سردیوں میں بچوں کے چہرے پر سفید اور کھردرے نشان بن جاتے ہیں جن کو عموماً کیلشیم کی کمی سمجھا جاتا ہے۔ حالانکہ یہ بالکل غلط ہے۔ یہ نشان **Psoriasis-Alba** کہلاتے ہیں۔ جو ایک جلدی بیماری ہے۔ عرق گلاب کے مسلسل استعمال سے نہ صرف اس مرض کا علاج ممکن ہے بلکہ اس مرض کی روک تھام کے لیے یہی قدرتی دوا سستی اور موثر ترین ثابت ہوتی ہے۔ ڈاکٹر عرق گلاب اور گلیسرین برابر مقدار میں ملا کر بچوں کے چہرے اور جسم پر لگانے کی ہدایت کرتے ہیں۔

☆ فیکٹریوں میں کام کرنے والے مزدور، مستری، راج وغیرہ ایسے لوگ ہیں جن کو سیمنٹ اور کیمیکلز سے الرجی ہو جاتی ہے ان کی جلد سرخ اور سخت ہو جاتی ہے اور ہاتھ پاؤں پھٹ جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے وہ کام نہیں کر سکتے اس خوفناک مرض کے لئے عرق گلاب میں گلیسرین کی آمیزش کر کے انہیں دوائی استعمال کرائی جاتی ہے۔

☆ عرق گلاب جلد کی ان چار بیماریوں میں انتہائی مفید ہے ...... **Atopic Eezema**

Erythro Derma Icthyosis اور **Psoriasis**۔

☆ چھائیوں سے نجات حاصل کرنے اور جلد کی رنگت میں نکھار پیدا کرنے کے لئے عموماً بازاری کریمیں استعمال کی جاتی ہیں مگر جلدی امراض کے ماہر ڈاکٹر عرق گلاب کو ترجیح دیتے ہیں۔ نیز انہی ڈاکٹروں کا یہ مشورہ ہوتا ہے کہ چہرے کی خشکی اور جھریوں سے بچنے اور رنگت گوری کرنے کے لئے عرق گلاب میں گلیسرین اور لیموں کا رس ملا کر استعمال کیا جائے تو مطلوبہ نتائج برآمد ہوں گے۔

☆ گھریلو خواتین جن کے ہاتھوں کی انگلیاں کپڑے اور برتن دھونے والے صابن، سرف اور وم سے کھردری ہو کر پھٹ جاتی ہیں اور ان میں زخم بن جاتے ہیں۔ ایسی خواتین گلیسرین اور عرق گلاب روزانہ تین چار مرتبہ استعمال کیا کریں تو اس موذی مرض سے بچا جا سکتا ہے۔

☆ بعض مرد و خواتین کی ایڑھیاں پھٹ جاتی ہیں۔ اگر وہ عرق گلاب اور گلیسرین کا مکسچر لگائیں تو یہ بیماری ختم ہو جائے گی۔

عرق گلاب زیتون اور شہد کے ساتھ مل کر جلد اور معدہ کی حفاظت کے متعدد امور انجام دیتا ہے۔ خصوصاً صرف عرق گلاب پینے سے قبض دور ہو جاتی ہے اور انتڑیوں کو جراثیم سے پاک و صاف کرتا ہے۔ گویا عرق گلاب حسن اور صحت کا ایک ایسا مظہر ہے جس کے اندر قدرت نے انسانوں کے لئے شفا رکھی ہے۔

عرق گلاب جلدی امراض کے علاوہ انسان کے ہر عضو کے لئے ایک کارآمد دوا کی حیثیت رکھتا ہے۔ جدید طب نے عرق گلاب کو آنکھوں کا نور کہا ہے اور آج کے ماحولیاتی آلودگی کے زمانہ میں اس کا استعمال ناگریز قرار دیا ہے۔

بینائی ختم ہونے سے زندگی بے کیف ہو جاتی ہے۔ انسان نہ اپنا چہرہ دیکھ سکتا ہے نہ دوستوں کے چہرے دیکھ کر اپنی خوشیاں اکٹھی کر سکتا ہے۔ وہ فطرت کی رعنائیاں دیکھنے سے بھی محروم ہو جاتا ہے۔ عینک اگرچہ کمزور بینائی کا سہارا بنتی ہے مگر وہ کب تک سہارا بن سکتی ہے۔ عینک سے بصارت طاقت ور نہیں ہوتی بلکہ کمزور سے کمزور ہوتی چلی جاتی ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ قدرت کی عنایت کردہ بصارت کی حفاظت کی جائے اور اپنی آنکھوں کو دانستہ بیمار نہ ہونے دیا جائے۔ کیونکہ یہ حقیقت ہے کہ ہم اپنی بصارت خود زائل کرتے ہیں۔ ہم آنکھوں کی حفاظت صحیح طرح سے نہیں کرتے اور نتیجتاً یہ عطیہ خداوندی ہم سے چھین لیا جاتا ہے۔ آنکھیں

انسان کے جسم کا حساس ترین اور اہم ترین عضو ہیں اس لئے دوسرے اعضاء کی طرح انہیں بھی صاف اور خالص خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے لئے ضروری ہے ہم اپنی خوراک متوازن رکھیں، نیند پوری کریں اور آنکھوں کو گردوغبار اور زہرناک دھوئیں سے بچانے کے لئے ہمیشہ صاف ستھرے پانی سے دھویا کریں۔ اب ڈاکٹر صاحبان کا تو یہ کہنا ہے کہ آنکھوں کی حفاظت کے لئے جہاں ان کا صاف ستھرے پانی سے دھونا ضروری ہے وہاں ان کی مکمل صفائی کے لئے ادویات کا استعمال بھی ضروری ہے۔ ڈاکٹر اس بات پر بھی اتفاق کرتے ہیں کہ گردوغبار اور دھوئیں کے مضر اثرات سے بچنے کے لئے آنکھوں میں عرق گلاب کے چند قطرے ڈال لینے سے بھی آنکھوں کی مکمل صفائی ہو جاتی ہے۔ جبکہ اطباء کہتے ہیں کہ عرق گلاب بطور ڈراپ سب سے موثر دوا ہے۔ کیونکہ یہ آنکھوں کو صاف ستھرا رکھ کر جراثیم سے محفوظ کر دیتا ہے۔ آشوب چشم جیسے خوفناک مرض سے نجات حاصل کرنے کے لئے عرق گلاب کے چند قطرے ایک سستی اور موثر دوا ثابت ہوتے ہیں۔ عرق گلاب آنکھوں کا ایک ایسا محافظ ثابت ہوا ہے جس سے نہ صرف بصارت تیز ہوتی ہے بلکہ آنکھوں میں طلسماتی چمک بھی پیدا ہو جاتی ہے اور آنکھوں کا گدلا پن ہمیشہ کے لئے دور ہو جاتا ہے۔ لیزر اور کمپیوٹر کے سامنے کام کرنے والے روزانہ عرق گلاب کے چند قطرے آنکھوں میں ڈال لیا کریں تو ان کی آنکھیں لیزر شعاعوں کے مضر اثرات سے بچ سکتی ہیں۔

عرق گلاب دل اور دماغ کے لئے ایک مقوی اور راحت آمیز دوا ہے۔ یہ کمزور دل اور دماغ کو توانا اور چست کر دیتا ہے۔ ہمارے ہاں ڈپریشن اور اعصابی دباؤ کی وجہ سے اکثر لوگ سکون آور ادویات کا استعمال کر رہے ہیں جس کی وجہ سے ان کے معمولات زندگی بدل کر رہ گئے۔ یہ لوگ فطرت سے اس قدر دور ہو چکے ہیں کہ ان کی زندگیاں بے سکونی کا شکار ہو کر رہ گئی ہیں۔ انہیں سکون اور راحت کے لئے ایسی مہنگی ادویات کا سہارا لینا پڑتا ہے جن کے استعمال سے وہ وقتی طور پر تو سکون کی نیند پوری کر لیتے ہیں مگر ایک وقت ایسا بھی آتا ہے کہ جب یہ ادویات ان کے ساتھ کمبل کی طرح چمٹ جاتی ہیں اور وہ مختلف عوارض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ زندگی کی گہما گہمی کا شکار لوگ عرق گلاب، شہد اور اسپغول کو اپنی خوراک کا حصہ بنا لیں تو انہیں ان تمام عوارض سے نجات مل سکتی ہے۔ وہ مصنوعی انداز میں جینا چھوڑ دیں گے اور ان کے لئے جینا سہل ہو جائے گا۔ کیونکہ یہ تینوں قدرتی غذائیں معجزاتی اثرات کی حامل ہیں۔ ذہنی اور اعصابی دباؤ میں مبتلا لوگوں کے لئے نسخہ کیمیا ثابت ہوتی ہیں۔ یہ اعصاب کو مضبوط اور ذہن

کو توانا بنا دیتی ہیں۔ مگر ہمارا المیہ یہ ہے کہ ہم ان فائدہ مند قدرتی ادویات کو چھوڑ کر انگریزی اور مضر صحت ادویات کا استعمال کرنے لگتے ہیں۔ حالانکہ عرق گلاب، شہد اور اسپغول ان ادویات سے زیادہ اثر دکھاتے ہیں۔ جبکہ یہ سستا اور عام علاج ہے۔ اطباء کا کہنا ہے کہ ذہنی اور جسمانی مشقت کرنے والوں کے لئے تو ان کا استعمال نہایت ضروری ہے۔ اگر یہ لوگ انہیں اپنی خوراک کا حصہ بنا لیں تو وہ کبھی بیمار نہ ہوں گے۔

دنیا بھر میں خوشبویات کے ذریعے سے علاج کا طریقہ نہایت مقبول ہو رہا ہے۔ اس کے لئے اگرچہ مصنوعی خوشبویات بنائی جا رہی ہیں مگر زیادہ تر قدرتی جڑی بوٹیوں اور پھولوں کے عرق حاصل کر کے خوشبویات حاصل کی جا رہی ہیں۔ کیونکہ سائنس نے ثابت کر دیا ہے کہ جہاں دیگر ادویات ناکام ہو جاتی ہیں وہاں خوشبویات بطور دوا اپنا کردار اچھی طرح ادا کرتی ہیں۔ اس وقت سب سے زیادہ خوشبو گلاب کے عرق سے حاصل کی جا رہی ہے۔ امریکہ اور انگلینڈ سمیت دوسرے یورپی ممالک میں گلاب کا عرق بطور پرفیوم بھی استعمال کیا جا رہا ہے جبکہ بطور دوا اس کے رجحان میں کافی اضافہ ہوا ہے۔ ان ممالک میں عرق گلاب نہایت مہنگا ہوتا ہے ہمارے ہاں تو ایک خالص عرق گلاب کی بوتل پندرہ بیس روپے میں دستیاب ہو جاتی ہے مگر بیرون ممالک اتنی مقدار چار پانچ سو روپے میں ملتی ہے۔ لطف کی بات یہ ہے کہ ہمارے اکثر ہائی اسٹیٹس لوگ یہی امپورٹڈ عرق گلاب بطور پرفیوم اور خوراک استعمال کر کے فخر محسوس کرتے ہیں۔ حالانکہ اس سے سستا اور موثر عرق گلاب پاکستان میں بھی دستیاب ہے۔

جدید سائنس نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ خوشبویات سے علاج کے ضمن میں عرق گلاب سرعت اور اثر انگیزی میں سب سے نمایاں ہے۔ کیونکہ اس کے سونگھنے سے گرمی کا سردرد لمحوں میں رفع ہو جاتا ہے اور دماغی تھکان سے نجات مل جاتی ہے۔ گلاب یا عرق گلاب سونگھنے سے دماغ اور دل کو تقویت ملتی ہے۔ بعض اطباء کا تو یہ خیال ہے کہ جس انسان کا دماغ کمزور اور مزاج گرم ہو تو وہ عرق گلاب سونگھا کرے۔ کیونکہ اس سے اس انسان کو نزلہ زکام لاحق ہو جاتا ہے۔ اس بارے میں اطباء کی تحقیق ہے کہ گلاب یا عرق گلاب دماغ میں منجمد رطوبت کو نرم کر دیتا ہے جس کی وجہ سے رطوبت بہنے لگتی ہے۔ علاوہ ازیں قبض کی وجہ سے بھی رطوبت دماغ میں منجمد ہو کر خشکی پیدا کرتی ہے اس لئے جب عرق گلاب کو متواتر سونگھا جاتا ہے تو اس سے چھینکیں آنے لگتی ہیں اور رطوبت کا اخراج شروع ہو جاتا ہے۔ لہٰذا گرم مزاج لوگوں کو عرق گلاب پینے کے ساتھ ساتھ اس کی خوشبو سے بھی مستفید ہونا چاہئے۔ عرق گلاب اگر کسی بے ہوش کو سونگھایا

جائے تو وہ ہوش میں آ جاتا ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ یہ سستی دور کر کے بدن میں چستی پیدا کر دیتا ہے۔

گلاب کے پھول میں قدرت نے بے شمار بیماریوں کے لئے شفا رکھ چھوڑی ہے ساری خصوصیت عرق گلاب میں منتقل ہو جاتی ہے۔ اطباء کا کہنا ہے کہ عرق گلاب کان کی متعدد بیماریوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ اگر کسی کے کان میں درد ہو تو دو دو قطرے کان میں ڈالنے سے درد سے نجات مل سکتی ہے۔ جبکہ نکسیر پھوٹنے کی صورت میں اگر عرق گلاب کے چند قطرے ناک میں ڈال دیئے جائیں تو نکسیر فوراً بند ہو جاتی ہے۔

عرق گلاب ایک خوشبودار غذا اور مشروب ہے۔ سخت گرمیوں میں دو چمچ شہد ایک گلاس پانی میں گھول کر اس میں چند قطرے عرق گلاب کے ملا لئے جائیں تو یہ ایک فرحت بخش مشروب ثابت ہوتا ہے۔ اس سے بدن کی گرمی دور ہو جاتی ہے اور گرمی کی شدت سے بھی بچاتا ہے۔ علاوہ اس سے بدن میں چستی اور طاقت پیدا ہوتی ہے۔ عرق گلاب کے چند قطرے مشروبات میں ملانے سے فرحت اور تازگی کا احساس ہوتا ہے۔ مگر جب وہ میٹھے کھانوں خصوصاً کیک‘ پڈنگ‘ فرنی وغیرہ میں استعمال کیا جائے تو اس کا ذائقہ ایک نئی لذت سے آشنا کر دے گا۔

عرق گلاب منہ کے جملہ امراض کے لئے بھی ایک سودمند اور کارگر دوا ہے۔ یہ دانتوں کو چمکاتا اور مسوڑھوں کو صحت مند بناتا ہے۔ عرق گلاب کی یہ خصوصیت ہے کہ اسے جس قدرتی دوائی کے ساتھ استعمال کیا جائے یہ اپنی خاصیت برقرار رکھتا ہے۔

☆ سیاہ مرچ کو عرق گلاب میں پیس کر دانتوں پر اس کا لیپ کیا جائے تو درد سے فوراً نجات مل جاتی ہے۔ جبکہ عرق گلاب میں سیاہ مرچ کو پکا کر اس کا ماتھے پر لیپ کیا جائے تو سردی کا نزلہ ختم ہو جاتا ہے۔

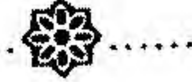
☆ ناخنوں پر دھبے پڑ جائیں تو عرق گلاب میں لیموں کے چند قطرے برابر ڈال کر ناخن دھو لینے سے دھبے اتر جاتے ہیں اور ناخنوں کی قدرتی چمک اور افزائش برقرار رہتی ہے۔

☆ ہونٹوں کی تروتازگی پر سارے چہرے کی رنگت کا انحصار ہوتا ہے۔ جن لوگوں کے ہونٹ خشک اور پھٹے ہوئے سے رہتے ہیں‘ انہیں کھانے پینے اور بولنے میں بڑی دشواری اور خفگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ایسے افراد کو عموماً محفل کے دوران بار بار اپنے

خشک اور پھٹے ہوئے ہونٹوں پر زبان پھیرنا پڑتی ہے جس سے ان کی شخصیت پر منفی اثر پڑتا ہے۔ جو لوگ اپنی بیماری کا علاج نہیں کرتے بعد میں یہ بیماری ان کی شخصیت کے لئے ایک سوہان روح بن جاتی ہے اور ان کے لب ولہجہ کا اثر اور شخصیت کا اعتماد ختم ہو جاتا ہے۔ لہٰذا ایسے لوگوں کو اپنے ہونٹوں کو ہمیشہ تروتازہ رکھنا چاہئے۔ اگر وہ اپنے خشک اور پھٹے ہوئے ہونٹوں پر رات کو سونے سے پہلے دو چھوٹے چمچ شہد میں عرق گلاب کے چند قطرے ملا کر لگا لیا کریں تو ان کے مردہ ہونٹ دوبارہ زندہ ہو سکتے ہیں۔

عرق گلاب دانتوں اور منہ کی بیماریوں میں مبتلا لوگوں کے لئے نہایت سستی اور پر اثر دوا ہے۔ ہمارے ہاں اکثر لوگوں کو مسوڑھوں کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ اول تو یہ لوگ باقاعدگی کے ساتھ دانت صاف نہیں کرتے‘ دوم یہ کہ وہ دانتوں کے لئے ایسے منجن اور ٹوتھ پیسٹ استعمال کرتے ہیں جو ان کے دانتوں کی حفاظت کرنے کی بجائے انہیں کھوکھلا اور تعفن زدہ کر دیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے دانتوں سے بدبو آنے لگتی ہے اور منہ میں پانی بھرا رہتا ہے۔ دانتوں اور مسوڑھوں کی زیادہ تر بیماریاں معدہ کی خرابی کی وجہ سے بھی جنم لیتی ہیں۔ لہٰذا کھانے میں اعتدال کر کے معدہ کی حفاظت اور صحت کو برقرار رکھا جا سکتا ہے۔ عرق گلاب کی یہ خصوصیت ہے کہ اگر اسے پیا جائے تو یہ بطور دوا بھرپور اثرات رکھتی ہے اور معدہ کے تعفن اور قبض کو دور کرتا ہے جس سے طبیعت کا بھاری پن اور بدہضمی ختم ہو جاتی ہے۔ جس سے منہ میں پانی آنا بند ہو جاتا ہے۔ جبکہ عرق گلاب کو دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض کے لئے استعمال کیا جائے تو ان کے جملہ امراض خصوصاً دانتوں کی درد اور بدبو ختم کر کے رکھ دیتا ہے۔ عرق گلاب کی خصوصیت ہے کہ اس سے منہ کی بدبو ختم ہو جاتی ہے۔ عرق گلاب کے چند قطرے پانی میں ڈال کر کلیاں کی جائیں تو نہ صرف مسوڑھوں سے خون آنا بند ہو جاتا ہے بلکہ یہ سانس میں خوشبو بھرتا ہے۔ لیکن اگر عرق گلاب میں ایک چھوٹا چمچ شہد ملا کر نیم گرم کر کے غرارے کئے جائیں تو حلق کا درد دور ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگ جنہیں عام زندگی یا پیشہ وارانہ زندگی میں زیادہ بولنا پڑتا ہے‘ ان کے حلق کے لئے یہ نسخہ نہایت نادر ہے۔ کیونکہ اس سے آواز صاف ہو جاتی ہے۔ جدید ریسرچ کے مطابق اس سے خناق کو آرام آ جاتا ہے۔ علاوہ ازیں شہد اور عرق گلاب کو چاٹ لینے سے حلق کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ عرق گلاب کی ایک خوبی یہ بھی ہے کہ اگر منہ میں چھالے بن جائیں تو اسے نیم گرم کر کے کلیاں کی جائیں تو منہ سے چھالے ختم ہو جاتے ہیں۔

عرق گلاب قدرت کی ایک ایسی سوغات ہے جسے ہر گھر میں رکھنا چاہئے۔ کیونکہ ا
متنوع استعمال کی وجہ سے اس کی کسی بھی وقت ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ یوں تو بازار میں متعد
طبی اداروں کے عرق گلاب دستیاب ہوں گے مگر حسن اور صحت حاصل کرنے سے پیشتر اپنی تسلی ضرور کر لیں کہ کہیں آپ ناقص اور ملاوٹی عرق گلاب تو نہیں خرید رہے۔ کیونکہ کچھ لوگ خالص عرق گلاب کی بجائے گلاب کا ایسنس ڈال کر لوگوں کو دھوکہ دیتے ہیں۔ خالص عرق گلاب اپنی خوشبو سے پہچان لیا جاتا ہے جبکہ ملاوٹی عرق گلاب کی خوشبو تلخ محسوس ہوگی اور چکھنے پر بھی بدمزہ ہوگا۔ یاد رکھئے ......صرف خالص عرق گلاب ہی فوائد کا حامل ہوتا ہے۔



فاقہ

حکیم افتخار احمد خان یوسف زئی

جو خوراک ہم کھاتے ہیں اسی خوراک کا جوہر خلیات کی نشوونما میں کام آتا ہے لیکن اسی دوران جو عوامل اثر انداز ہوتے ہیں وہ ہیں خوراک کا صحیح معنوں میں ہضم ہونا' جذب ہونا اور بڑھنے میں توازن قائم رہنا۔ مناسب خوراک کی رسد اور تمام یا کسی عضو سے کام کرنے کی مقدار اور اس کی نوعیت' غرض اس ربط و ضبط اور الجھاؤ کا ایک طویل سلسلہ جاری رہتا ہے۔ چنانچہ مناسب خوراک اور صحیح مقدار کے ملنے کے بعد جو جوہر تیار ہوتا ہے یہ خلیات کے لئے مناسب خوراک ہوتی ہے۔

ہم خوراک کی کمی کی طرف زیادہ دھیان دیتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ صرف اسی کی بدولت جسمانی خامیاں پیدا ہوتی ہیں۔ جب کہ خوراک زیادہ کھانے سے بھی پیچیدہ مسائل پیدا ہوتے ہیں اور انسان کی صحت خراب ہونے لگتی ہے۔ جو لوگ شراب پیتے ہیں یا کوئی اور نشہ کرتے ہیں ان کے جسم کے اندر بہت ہی پیچیدہ عمل شروع ہو جاتا ہے اور ان کا جسم کئی بیماریوں کا گھر بنا رہتا ہے۔ مانیں یا نہ مانیں یہ لوگ حقیقت میں صحت کے لحاظ سے زندہ درگور ہوتے ہیں۔

خوراک کی کمی یا خامی کی وجہ سے جسم لاغر ہونے لگتا ہے کیونکہ جسم کے گھلنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ مختلف حیاتین کی کمی ہو جاتی ہے۔ اگر خوراک زیادہ کھانی شروع کر دی جائے اور اسے ہضم کرنے کے لئے صحیح معنوں میں جسم سے کام نہ لیا جائے تو جسم میں چربی کی مقدار میں اضافہ ہونے کے سبب موٹاپا شروع ہو جاتا ہے۔ مرغن غذائیں نہ صرف نظام ہضم میں خرابی پیدا کرتی ہیں بلکہ دیگر عوارض پیدا ہوتے ہیں اور موٹاپا تیزی سے بڑھنے لگتا ہے۔

آج کل خاص طور سے لڑکیوں میں دبلا ہونے کا جنون سوار ہو چکا ہے۔ ملک میں خوراک پہلے ہی ناقص دستیاب ہے جو حیاتین سے تقریباً خالی ہے۔ تیزابی' زہریلی کھادوں کی

بدولت سبزیوں' پھلوں اور اجناس میں غذائیت کم ہے اور پھوک زیادہ ہے جو مختلف جراثیم کی آماجگاہ ہوتی ہے۔ ان حالات میں فاقہ کشی یا قلیل مقدار میں خوراک کھانے کی وجہ سے جسم کے اندر بافتوں اور خلیات کی ٹوٹ پھوٹ کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ جسم گھلنے اور اندرونی نظام اگر میں کہوں کہ گلنے سڑنے لگتا ہے تو بے جا نہ ہو گا لیکن لڑکیاں خوش ہیں کہ وہ دبلی اور اپنے تئیں سمارٹ ہو رہی ہیں۔ یہ الگ بات ہے کہ وہ بیمار' مدقوق اور مجہول نظر آتی ہیں۔ بانجھ پن' لیکوریا اور دیگر امراض کا شکار ہو سکتی ہیں۔

اگر جسم کو خوراک کی صحیح مقدار نہ ملے تو کچھ وقت تک وہ اپنے اندر موجود توانائی اور خوراکی جوہر کے ذخیرے پر گزارا کر لیتا ہے لیکن یہ ذخائر تھوڑا وقت ہی ساتھ دیتے ہیں۔ پھر جیسا میں نے لکھا' ٹوٹ پھوٹ کا عمل شروع ہو کر نہ صرف طرح طرح کی اکثر ناقابلِ علاج بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے بلکہ موت بھی دستک دینے لگتی ہے۔ البتہ کسی بیماری کی وجہ سے بھوک لگنی کم ہو جائے یا ختم ہو جائے تو یہ ایک خرابی یا بیماری ہے جو بتدریج غذا کے بڑھانے یا تیز گرم تاثیر دواؤں کے کم کرنے یا متبادل معتدل دواؤں وغیرہ کے استعمال سے ختم کی جا سکتی ہے۔

بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ خوراک میں نہ کوئی کمی ہوتی ہے اور نہ خامی لیکن جسمانی ساختوں اور بافتوں وغیرہ میں کوئی تکلیف پیدا ہو جاتی ہے۔ مثلاً خوراک کی نالی میں کوئی خرابی یا بواب یعنی معدہ کے نچلے منہ میں رکاوٹ ہو جائے۔ حرکت دودیہ بڑھ جائے یا دست آنے کی وجہ سے نظام انجذاب میں کمی واقع ہو جانے سے خوراک سے بے رغبتی پیدا ہو جائے۔

...... اور جب کسی بھی وجہ سے خون خراب ہونے لگتا ہے اور جراثیم پیدا ہو کر زہریلے اثرات پھیلانے شروع کر دیتے ہیں تو جسم کے اندر مختلف جگہوں پر گلٹیاں نمودار ہو کر سارے نظام کو خراب کرنے کا سبب بننے لگتی ہیں اور جسم کی نشوونما رک جاتی ہے۔ فاقہ کشی اختیار کرنے کی بدولت جسم دبلا' کمزور اور کئی بیماریوں کا مرکز بن جاتا ہے۔ چنانچہ ایسے مرد یا خواتین باقی ساری عمر صحت مند زندگی کو ترسنے لگتے ہیں۔ وہ نہ صرف خود کے لئے بلکہ دوسروں کے لئے بھی وبال بن جاتے ہیں۔

فاقوں کے وجہ سے سب سے پہلے جلد کی نچلی سطح متاثر ہوتی ہے۔ اس کے بعد جوف' دل' دماغ اور شکم کے اندر کے اعضاء بالخصوص انتڑیاں خراب یعنی بیمار ہوتی ہیں۔ جسم کے دوسرے حصوں سے چربی کی مقدار کم ہونے لگتی ہے۔ اس کے بعد عضلات اور غدودی اعضاء میں

لاغری پیدا ہوتی ہے۔ بافتوں میں ردوبدل ہونے لگتا ہے۔

فاقہ کشی کی صورت میں جسم سے کیلشیم تیزی سے خارج ہونے لگتا ہے اور مختلف ہڈیاں کمزور ہو کر اپنی اصلی شکل پر قائم نہیں رہتیں۔ نیز سوڈیم اور پوٹاشیم کے نمکیات مختلف بافتوں میں جم جاتے ہیں اور ضروری شکر کی کمی کے باعث پیشاب میں ایسی ٹون اور دوسرے مادے خارج ہونے لگتے ہیں اور آخرکار مریض مرض سبات یعنی کوما کی حالت میں رہ کر موت سے ہمکنار ہو جاتا ہے۔

فاقہ کشی کرنے کی وجہ سے وزن کم ہو جاتا ہے۔ خون میں سرخ ذرات کی کمی پیدا ہوتی ہے اور خون بھی کم پیدا ہونے لگتا ہے جس کی وجہ سے سیرم اور پروٹینز میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ایسے مریضوں کو بہترین صاف ستھری اور مقوی خوراک بتدریج بڑھانے سے بھی پہلے جیسی صحت مند حالت پر نہیں لایا جا سکتا۔ اس لئے فاقہ کشی جسم اور صحت کے لئے کسی طرح سے بھی ٹھیک نہیں۔ اس کی بجائے صرف مرغن چربیلی او بادی غذاؤں سے پرہیز کیا جائے اور ہلکی پھلکی ورزش کو روزمرہ کا معمول بنا لیا جائے تو انسان ہر طرح سے تندرست و توانا اور سمارٹ رہ سکتا ہے۔



فالسہ

افشین نجم

''فالسے لے لو' کھٹا مٹھا فالسہ آ گیا'' فائزہ کے کانوں سے فالسے والے کی آواز ٹکرائی تو بے اختیار اس کے منہ میں پانی بھر آیا' وہ جھٹ دروازے کی جانب لپکی اور خوانچے والے کو روک کر فالسے خرید لیے۔ انہیں دھویا' نمک چھڑکا اور مزے لے کر کھانے لگی۔ آدھے فالسوں کا شربت بنا لیا جو ذائقے اور تاثیر میں لاجواب ہوتا ہے۔ اسے گرمی میں ٹھنڈا ٹھنڈا شربت پی کر سکون آ گیا۔ اب تو فائزہ مہمانوں کی تواضع بھی اسی شربت سے کرنے لگی ہے۔

فالسہ موسم گرما کا خاص تحفہ ہے۔ یہ پھل تھوڑے عرصے کے لیے دستیاب ہوتا ہے اور گرم ملکوں میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کی دو اقسام ہیں: چھوٹے جھاڑی نما پودے پر لگنے والے فالسے اور دوسرے بیس پچیس فٹ اونچے درخت سے حاصل ہونے والے فالسے۔ پہلی قسم کے فالسے بہت میٹھے ہوتے ہیں' اسے شربتی فالسہ کہتے ہیں۔ دوسری قسم میں مٹھاس کے ساتھ مزیدار ترشی کا ذائقہ بھی پایا جاتا ہے۔ دونوں قسم کا پھل ابتدا میں سبز رنگ کا ہوتا ہے اور ذائقہ کسیلا۔

اس کے بعد یہ سرخی مائل رنگت اختیار کرتے ہیں اور پھر پک کر سیاہی مائل ہو جاتے ہیں۔ فالسے میں نشاستہ' لحمیات' فولاد' پوٹاشیم' کیروٹین' آیوڈین اور چونے کے اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس میں وٹامن اے' بی اور سی بھی موجود ہیں۔ ایک پاؤ فالسے میں ایک روٹی کے برابر غذائیت ہوتی ہے۔

اس کے ذائقے کی وجہ سے خواتین اسے بڑے شوق سے کھاتی ہیں۔ مزیدار ہونے کے ساتھ یہ بہت مفید بھی ہے۔ موسم گرما میں فرحت دیتا ہے۔ اس کا مزاج سرد اور تر ہے۔ جن مریضوں کو جگر کی گرمی اور آنتوں کی خشکی کی وجہ سے دائمی قبض رہتی ہو وہ صبح کے وقت فالسے چوس چوس کر گٹھلیوں سمیت کھائیں' اس سے خاصا افاقہ ہوتا ہے۔ یہ چڑچڑاپن بھی دور کرتا ہے اور پیاس کی شدت میں کمی کرتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے فالسے بہت مفید ہیں۔

اسے کھانے سے جلد کی چمک اور تازگی میں اضافہ ہوتا ہے۔

گرمی کے تیز بخار میں ایک چھٹانک فالسہ آدھا کلو ٹھنڈے پانی میں مدانی سے رگڑ کر اس میں چینی ملا کر گھونٹ گھونٹ پلاتے رہنے سے بخار' بے چینی اور اضطراب کم ہو جاتا ہے۔

فالسے کا اسکوائش

فالسے	آدھا کلو
گلاب کی پتیاں	ایک پاؤ
چینی	تین پاؤ
پانی	12 گلاس

ترکیب:

فالسے کو پانی میں ڈال کر رات بھر کے لیے رکھ دیں۔ صبح اسے پانی ہی میں مسل لیں اور گٹھلیاں الگ کر لیں۔ اب اسے چھان لیں اور فالسے کے پانی میں گلاب کی پتیاں اور چینی ڈال کر پکائیں۔ جب دو تار تک گاڑھا ہو جائے تو ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں بھر دیں۔ گرمیوں میں یہ سکوائش بہترین ثابت ہوتا ہے' فرحت بخش ہونے کے ساتھ شفا بخش بھی ہے۔ فالسے بھگوتے وقت اگر مٹی کا برتن استعمال کیا جائے تو زیادہ مناسب ہوگا۔

فالسے کا اچار

اچار ڈالنے کے لیے کچا پکا فالسہ استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ الگ سے بھی ڈالا جاتا ہے اور دیگر سبزیوں مثلاً لسوڑھے وغیرہ کے ساتھ ملا کر بھی اس کا اچار تیار کیا جا سکتا ہے۔ اچار بنانے کا طریقہ یہ ہے:

فالسے (آدھ پکے)	آدھا کلو
نمک	حسب منشاء
مرچ	حسب منشاء
کلونجی	آدھا چمچ
رائی	ایک چمچ
میتھرا	ایک چمچ
سونف	یہ چمچ

تیل	حسب ضرورت

ترکیب:

تمام مسالے چن کر صاف کریں۔ انہیں ہلکا سا کوٹ لیں اور یکجان کر کے فالسوں میں شامل کر دیں۔ تھوڑا سا تیل ڈال دیں تاکہ مسالا فالسوں سے چپک جائے۔ اب اسے گلنے کے لیے چھوڑ دیں۔ دو تین دن بعد مسالا رچ جائے اور فالسے کچھ نرم ہو جائیں تو اس میں تیل شامل کر دیں۔ اسے ایک دو دن دھوپ لگوائیں اور بوتلوں میں بھر لیں یا پھر مرتبان میں ڈال لیں۔ اچار کو ہمیشہ لکڑی کی ڈوئی سے ہلانا چاہیے ورنہ یہ خراب ہو سکتا ہے۔ تیل کی جگہ اچار میں سرکہ بھی ڈالا جا سکتا ہے۔ سرکے والا اچار بھی بہت لذیذ ہوتا ہے۔

فالسے کی چٹنی

آم، آلو بخارے اور املی کی چٹنی کی طرح فالسے کی چٹنی بھی بہت خوش ذائقہ ہوتی ہے۔ اسے بنانے کا طریقہ یہ ہے:

فالسے	آدھا کلو
چینی	تین پاؤ
نمک	حسب ذائقہ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
پانی	چھ گلاس

ترکیب:

دیگچی میں پانی اور فالسے ڈال کر اسے پکنے کے لیے رکھ دیں۔ جب فالسے گلنے لگیں اور پانی آدھا رہ جائے تو اس میں چینی ڈال دیں۔ تھوڑا سا نمک شامل کریں اور گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں سرکہ بھی ڈال لیں۔ یہ دیکھنے میں سوکھے آلو بخارے کی چٹنی جیسی لگتی ہے اور مزے میں بے مثال ہے۔



فالسہ

ڈاکٹر وزیر حسین

فالسہ موسم گرما کا طبی نقطہ نگاہ سے ایک اہم پھل ہے۔ اطبا نے اس کی تاثیر مفرح سرد بتائی ہے۔ تازہ پھل کے علاوہ اس کی مصنوعات بھی عام و خاص میں بہت مقبول ہیں، خصوصاً نوجوانوں، بچوں اور خواتین کو یہ پھل بہت مرغوب ہے۔ گہرے جامنی رنگ کا چنے کے دانے کے برابر یہ پھل پاک وہند، سری لنکا وغیرہ میں عام ملتا ہے۔ فالسے کا تعلق **Tiliaceae** خاندان کی **Grewia** شاخ سے ہے اس شاخ میں سو سے زیادہ اقسام ہیں۔ پاک وہند میں زیر کاشت قسم کا نام **Grewia asiatice** ہے اور اس قسم کا گھر بھی یہی خطہ مانا گیا ہے۔ اس پھل کی کاشت محدود پیمانے پر شہروں کے گردونواح میں ہوتی ہے کیونکہ یہ پھل برداشت کے بعد 24 گھنٹے کے اندر اندر استعمال میں لانا ہوتا ہے ورنہ یہ خراب ہو جاتا ہے۔ اس لیے اس کی کاشت شہروں کے گردونواح میں اور محدود پیمانے پر ہوتی ہے۔ اس کی برداشت کا صحیح وقت موسم گرما کا وسط ہے اور اسی وقت ہی اس کی طلب ہوتی ہے۔ لہٰذا برسات شروع ہونے سے قبل ہی اس کی برداشت کر لینی چاہیے چونکہ برساتی پانی کے کیمیائی عمل کی وجہ سے اس کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے۔

فالسے کا پودا جھاڑی نما 4 تا6 فٹ اونچا ہوتا ہے۔ ایک ہی پودے کی کئی کئی شاخیں ہوتی ہیں۔ جنوری کے تیسرے چوتھے ہفتے میں پودے کی چھنگائی کی جاتی ہے۔ ماہرین نے دو طرح سے اس کی چھنگائی بتائی ہے۔ بہتر طریقہ جسے اکثر محققین نے استعمال کیا وہ یہ ہے کہ تین ساڑھے تین فٹ ٹہنیاں چھوڑ کر اوپر سے کاٹ دی جاتی ہیں۔ جبکہ دوسرے طریقے میں سطح پر سے پوری جھاڑی کاٹ لی جاتی ہے، تاہم اکثریتی رائے یہی ہے کہ پہلے طریقے ہی سے چھنگائی کی جائے۔ چھنگائی کرنے سے پودا جاندار ہوتا ہے اور زیادہ بار آور ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ اگر موسم گرما یعنی جولائی میں پھل کی برداشت کے بعد چھنگائی کر دی جائے تو موسم سرما

(جنوری) چھنائی سے قبل دسمبر میں اضافی پیداوار حاصل کی جا سکتی ہے۔

عموماً 10 سے 15 کلوگرام فی پودا سالانہ پھل حاصل ہوتا ہے۔ دوہری چھنگائی سے 3 سے 4 کلوگرام اضافی پیداوار حاصل ہوسکتی ہے۔ پودے کے نچلے حصے کا پھل مقابلتاً پہلے پکتا ہے اور پہلے ہی برداشت کرنا پڑتا ہے۔ پھل ایک وقت میں کبھی تیار نہیں ہوتا ہے۔ لہٰذا وقفے وقفے سے برداشت کرنی پڑتی ہے۔ تقریباً چار پانچ ہفتے کے اندر اندر موسم گرما کا پھل ختم ہو جاتا ہے۔ موسم سرما کا پھل مقابلتاً مقدار میں کم ہوتا ہے۔ مگر برداشت کا وقت گرمیوں کی فصل سے لمبا ہوتا ہے۔

فالسے کی افزائش کے مختلف طریقے استعمال میں لائے جاتے ہیں' مگر کامیاب ترین ذریعہ بیج ہی مانا گیا ہے۔ اور اکثر و بیشتر یہی ذریعہ زیر استعمال ہے۔ زرخیز زمین' مناسب پانی اور خاطر خواہ زمینی تیاری سے اچھی فصل حاصل کی جا سکتی ہے۔ بیج نرسری میں تیار کر کے جنوری فروری میں کھیت میں لگایا جاتا ہے۔ پودے کی نرسری سے کھیت میں تبدیلی اور چھنگائی کے بعد نئے پتوں کی بڑھوتری کو کہر بہت نقصان پہنچاتی ہے۔ لہٰذا جس علاقے میں کہر کے آثار ہوں وہاں کہر کا وقت گذرنے کے بعد نرسری سے کھیت میں پودا لگایا جائے اور چھنگائی کے وقت کا تعین بھی اسی مناسبت سے کیا جائے۔

فالسے کے پودے کی بہتر افزائش کے لیے خشک گرم موسم بہت موزوں ہے۔ پھل کی تیاری کے لئے بھی یہ موسم نہایت مناسب خیال کیا جاتا ہے۔ پودے سے پودے کا فاصلہ 8×6 سے 10×8 تک زمین کی زرخیزی کو مدنظر رکھتے ہوئے رکھا جاتا اور 10 کلوگرام گوبر کی کھاد فی پودا بہت مناسب ہے۔ کھیت کو پانی دینے سے قبل کھاد پودے کے چاروں طرف بکھیر دی جاتی ہے' پانی لگنے پر یہ کھیت میں جذب ہوکر پودے کی خوراک کا حصہ بن جاتی ہے۔ چونکہ یہ پودا خشک اور گرم موسم کو پسند کرتا ہے' لہٰذا اسے پانی کی ضرورت نسبتاً کم ہے' تاہم نرسری میں وقفے وقفے سے پانی دینا ضروری سمجھا گیا ہے۔ کھیت میں بھی جنوری تا مئی کے اس پودے کو پانی کی زیادہ مقدار درکار ہوتی ہے' کیونکہ اسی دوران پودے کی بڑھوتری ہوتی ہے اور پھل بھی آتا ہے۔

تقریباً ایک سال کے بعد پودے پر پھل آنا شروع ہو جاتا ہے جو گرم خشک موسم میں بہتر انداز میں تیار ہوتا ہے۔ اگر بارش ہو جانے کے سبب موسم گرم مرطوب ہو جائے تو پھل کے ضائع ہو جانے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

اطبا نے گرمی کے موسم میں فالسہ کے استعمال کو گرمی کی شدت سے محفوظ رہنے اور

پیاس کو بجھانے والا اعلیٰ قسم کا پھل قرار دیا ہے۔ مزید برآں غذائی تجزیہ کے لحاظ سے بھی یہ کسی پھل سے پیچھے نہیں۔

اس کے غذائی اجزا کا تناسب درج ذیل ہے:

1- پانی = 5ء75فیصد
2- لحمیات = 8ء2فیصد
3- روغنیات = 9ء0فیصد
4- نشاستہ = 7ء14فیصد
5- ریشہ = 2ء1فیصد
6- نمکیات = 7ء5فیصد
7- کیلشیم = 45ء0 گرام فی سوگرام
8- فاسفورس = 39 ملی گرام فی سوگرام
9- لوہا = 3.1 ملی گرام فی سوگرام
10- نیاسین = 0.3 ملی گرام فی سوگرام
11- حیاتین الف = 418 ملی گرام فی سوگرام
12- حیاتین ج = 22 ملی گرام فی سوگرام

فالسے کی مصنوعات:

فالسہ کے پھل سے شربت اور سکوائش دونوں تیار کیے جاتے ہیں۔ رس نکالنے کے لئے اسے موٹے کپڑے میں ڈال کر لکڑی کے شکنجے میں خوب دبایا جاتا ہے جس سے خاصی مقدار میں رس نکل آتا ہے۔ اس کے بعد پھوگ میں فالسے کے وزن کے نصف کے برابر پانی ڈال کر 70 درجے سینٹی گریڈ پر چند منٹ کے لیے گرم کیا جاتا ہے۔ اس دوران لکڑی یا لوہے کے چمچ سے پھوگ میں موجود فالسے کے بڑے ٹکڑوں کو ہلاتے رہنا چاہئے۔ پہلے کی طرح ایک بار پھر لکڑی کے شکنجے سے رس نکال لیا جاتا ہے۔ دوسری مرتبہ نکالے گئے اس میں فالسے کے وزن کے نصف کے برابر چینی شامل کر کے اسے 60 درجے سینٹی گریڈ پر اس وقت تک گرم کیا جاتا ہے جب تک چینی کے دانے حل نہیں ہو جاتے۔ اب پہلی مرتبہ نکالا گیا رس اس میں ملا کر ململ کے کپڑے سے اسے چھان لیا جاتا ہے۔ اب تیار شربت کے کل وزن کی مطابقت سے

1ء0 فیصد سوڈیم بنزوایٹ تھوڑے سے پانی میں حل کر کے اس میں شامل کرتے ہیں اور پہلے سے صاف شدہ خشک بوتلوں میں بھر کر کارک لگا دیتے ہیں۔ خیال رہے کہ محفوظ کرنے والی دوا پوٹاشیم میٹابائی سلفائیٹ جو عام طور سے سکوائش کے لیے مستعمل ہے' اس سکوائش میں استعمال نہ کی جائے ورنہ فالسے کا رنگ غائب ہو جائے گا' لہٰذا فالسہ کے لیے صرف سوڈیم بنزوایٹ ہی استعمال کریں۔ اگر سکوائش کے بجائے شربت تیار کرنا ہو تو چینی فالسے کے آدھے وزن کے بجائے پورے وزن کی استعمال کریں۔ جب چینی برابر کی استعمال ہو گی تو وہ خود ہی شربت کو محفوظ کرنے کے عمل میں معاون ہو گی اور کسی دوسری محفوظ کرنے والی دوا کی ضرورت نہیں رہے گی۔



فوڈ پوائزننگ اور ڈپریشن

محمد اصلاح الدین خان

قدرت نے انسانی جسم کو ایک خاص قوت مدافعت سے نوازا ہے۔ جس طرح زیادہ کھانا مضرِ صحت ہے بعینہٖ اسی طرح بھوک رکھ کر کھانا کئی طبی فوائد کا حامل ہے۔ کھانے میں مختلف طبی احتیاطیں ہمیں کئی طرح بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہیں۔ ان پر عمل نہ کرنے سے فوری طور پر تو کوئی نقصان نہیں ہوتا اور انسان کی قوتِ مدافعت امراض پر غالب آ جاتی ہے لیکن جسمانی نظام میں خرابی پیدا ہوتی چلی جاتی ہے۔ مثلاً دودھ' پانی' یا سبزیوں کا جوس رات سونے سے پہلے نہیں پینا چاہئے کیونکہ فوراً لیٹ جانے کی صورت میں یہ اچھی طرح سے ہضم نہیں ہو گا۔ اسی طرح بعض چیزوں کو کھانے اور بعض سے منع کیا گیا' حلال اور حرام چیزوں میں تمیز ہے۔ حدیث نبویؐ ہے کہ پرہیز علاج سے بہتر ہے۔

چند غذائیں ایسی بھی ہیں جو ایک ساتھ نہیں کھانی چاہئیں کہ زندگی اور صحت کے لئے زہر کا اثر رکھتی ہیں۔ ان کو اکٹھا لینے سے فوڈ پوائزننگ کا اندیشہ لاحق رہتا ہے۔ دراصل نظام کائنات ہمیشہ سے قدرت کے نافذ کردہ اصولوں پر کام کرتا ہے۔ ماہرین طب و نفسیات کی ایک جدید تحقیق کے مطابق ڈپریشن (ذہنی دباؤ) ایک عام بیماری ہے۔ طویل المیعاد دباؤ کی وجہ سے کئی قسم کی بدنی و ضمنی خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ مثلاً:

چھاتی میں' درد ہونے لگتا ہے۔

ناک اور منہ خشک رہنے لگتے ہیں۔

جلد اور نظام انہضام کی خون کی سپلائی میں کمی واقع ہو سکتی ہے جس کی وجہ سے ہاتھ پاؤں ٹھنڈے اور چہرے کی رنگت نیلی ہونے لگتی ہے۔

سانس پھولنے اور سر چکرانے کے مسلسل عمل کی وجہ سے کاربن ڈائی آکسائیڈ کا نارمل سے زیادہ اخراج ہو جاتا ہے۔

معدے کی تیزابیت میں اضافہ یا قبض ہوسکتی ہے اور بے خوابی کی وجہ سے چہرے پر دانے نکل سکتے ہیں۔

بلڈ شوگر کی سطح کم یا زیادہ ہونے کی وجہ سے جسم میں انسولین کی مقدار میں اُتار چڑھاؤ رہتا ہے اور مریض کا بلڈ پریشر کم یا زیادہ ہوسکتا ہے۔

دردِ شقیقہ کا مرض بھی لاحق ہوسکتا ہے۔

مندرجہ ذیل چارٹ ہمیشہ سامنے رکھیں اور اس کے مطابق پرہیز اور احتیاط کریں۔

دہی کے ساتھ نہ کھائیں:

1- گرم گرم روٹی، چاول یا کوئی اور گرم چیز

2- اچار — 3- بھنڈی توری

4- تربوز — 5- پرندوں کا گوشت

6- انڈا — 7- خربوزہ

8- چائے — 9- کیلا

10- مولی (دردِ قولنج)

شہد کے ساتھ نہ کھائیں:

1- ہم وزن گھی یا زیادہ گھی لگا پراٹھا (فالج)

2- گوشت اور سرکہ — 3- خربوزہ

4- ہم وزن پانی

دودھ کے ساتھ نہ کھائیں:

1- مچھلی — 2- لیموں

3- املی — 4- جامن

5- سرکہ — 6- کھٹائی

7- اچار — 8- گڑ

9- پان — 10- ترش اور تیل والی اشیاء

11- زیادہ گوشت کے بعد دودھ سے ہیضہ ہوسکتا ہے۔

12- خربوزے کے بعد دودھ پینا انتہائی مضرِ صحت ہے۔

اکٹھے نہ کھائیں:

1- مچھلی اور انڈا — 2- مرغ اور مولی

3- سری پائے اور انگور — 4- چاول اور سرکہ

5- لہسن پیاز اور بادام — 6- کھچڑی اور کھیرا

7- سرکہ، تل اور کانجی

8- کیلے کے ساتھ لسی (معدے کا درد)

9- مچھلی کے ساتھ گنے کا رس (پھلبہری)

10- کبوتر کا گوشت اور کچا پیاز یا لہسن (معدے کا درد)

ہرگز نہ کھائیں:

1- چاولوں کے بعد تربوز

2- آنکھوں کی بیماری میں مچھلی

3- گوشت کے ساتھ تل، دودھ، سرکہ، شہد اور پنیر



کدو

صغیرہ بانو شیریں

65ء کی جنگ میں مجھے اچھی طرح یاد ہے لوگوں میں جذبہ ایمانی شدت سے فروزاں تھا۔ کراچی میں ہمارے قریبی عزیز تھے۔ عمر 25 برس تھی۔ محلے میں خندق کھودتے کھودتے انہوں نے اللہ اکبر کے نعرے لگائے۔ پھاوڑا لے کر خندق سے باہر نکلے اور دوسرے لوگوں کو بھارتی دشمن سمجھ کر حملہ کرنے لگے۔ صبح سے انہوں نے تن تنہا دو خندقیں کھود ڈالی تھیں۔ ڈاکٹر کے پاس لے کر گئے۔ اس نے کہا ان کے دماغ پر گرمی چڑھ گئی ہے۔ انہیں مینٹل ہسپتال لے جائیں کیونکہ یہ اپنے ہوش میں نہیں۔ بمشکل تمام انہیں لاہور لایا گیا اور ہسپتال میں داخل کرا دیا۔

انہیں زنجیروں میں جکڑ کر رکھا گیا مگر جب کبھی وہ موقع پاتے ''اللہ اکبر'' کے نعرے لگاتے' زنجیریں توڑ دیتے۔ چہرہ خون کی حدت سے لال تھا۔ کھاتے پیتے بھی نہیں تھے۔ ان کی حالت دیکھ کر بے حد افسوس ہوتا۔ تیسرے دن مجھ سے نہ رہا گیا۔ حکیم امیر احمد صاحب سے پوچھا: ''ایسے حال میں کوئی دوا اثر کر سکتی ہے؟ ان کو نیند آتی ہے نہ کھانا کھاتے ہیں۔ چیخیں مارتے ہیں مجھے چھوڑ دو۔ میں جہاد پر جا رہا ہوں۔ کسی کو نہیں چھوڑوں گا۔ بھارت ہمارا دشمن ہے۔ مجھے سرحد پر چھوڑ دو۔ میں سب سے نمٹ لوں گا۔ جسم میں قوت اس قدر ہے کہ بغیر کھائے سے زنجیریں توڑ دیتے ہیں۔ آٹھ دس آدمی مل کر پکڑتے ہیں' پھر کہیں انجکشن لگتا ہے۔''

حکیم صاحب مسکرا کر کہنے لگے: ''پریشان مت ہوں۔ ہرا گھیا منگوایئے۔ اسے کدوکش کر کے دہی یا چھاچھ میں ملایئے۔ اس کی مالش ہاتھ پاؤں پر خوب کیجیے۔ کھانے میں کدو کا رائتہ' پودینہ' کالی مرچ ڈال کر دیجیے۔ روغن کدو منگا کر اس کی مالش سر اور کنپٹیوں پر کی جائے۔ کدو کا حلوہ بنا کر رکھیے۔ وہ دن میں ایک بار کھلایئے۔ دو ہفتے میں یہ ٹھیک ہو جائے گا۔''

حکیم صاحب نے تھوڑا سا دوا کا سفوف بھی دیا کہ کھانے میں چھڑک کر چپ چاپ کھلا دیا کیجیے۔ ہم لوگوں نے اسی طرح عمل کیا۔ دو روز بعد ہی جنونی کیفیت میں کمی آ گئی اور

چہرے کی سرخی بھی کم ہونے لگی۔ تیسرے دن وہ تمام رات سوئے۔ صبح سب کو پہچانا۔ دو ہفتے میں بالکل ٹھیک ہو گئے۔ احتیاطاً ایک ہفتہ انہیں ہسپتال میں رکھا۔ پھر گھر لے آئے۔ حکیم صاحب نے ایک ماہ کی دوا دی اور روغن کدو ہفتے میں تین بار مالش کرنے اور پینے کے لیے تجویز کیا۔ اس علاج سے بالکل ٹھیک ہو گئے اور آئندہ انہیں کبھی کوئی شکایت نہیں ہوئی۔

کدو کو ہندی میں کڈو تونبی اور کاسی پھل اور عربی میں ''قرع'' اور ''دباء'' کہتے ہیں۔ قرآن پاک میں یقطین کے نام سے گھئے کا ذکر ہے۔ انگریزی میں Gourd یا Pumpkin کے نام سے مشہور ہے۔ اس کا نباتاتی نام Cucurbita Pepo ہے۔ اس کی بہت سی قسمیں ہیں..... لمبوترا کدو' گول کدو' حلوہ کدو' پیلا کدو' کڑوا کدو۔ لمبوترے کدو کو گھیا یا لوکی بھی کہتے ہیں۔

احادیث میں لکھا ہے ہمارے پیارے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو کدو بہت مرغوب تھا۔ ہشام بن عروہ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ انہوں نے حضرت عائشہؓ سے کدو کے بارے میں پوچھا تو انہوں نے فرمایا کہ مجھے مخاطب کرتے ہوئے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: ''اے عائشہ! جب خشک گوشت پکاؤ تو اس میں کدو اضافہ کے لیے ڈال لیا کرو کیونکہ یہ غمگین دل کو مضبوط کرتا ہے۔''

حضرت عطاءؒ بن ابی رباح روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: ''تمہارے لیے کدو موجود ہے۔ وہ عقل کو بڑھاتا اور دماغ کو طاقت دیتا ہے''۔

حضرت انس بن مالکؓ یوں بیان کرتے ہیں: ''ایک درزی نے رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی دعوت کی۔ میں ان کے ساتھ گیا۔ اس نے جو کی روٹی اور سوکھے گوشت کے سالن میں کدو پیش کیا۔ میں نے دیکھا کہ نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تھالی کے اطراف سے کدو کے ٹکڑے تلاش کر کے کھاتے تھے۔ اس دن کے بعد مجھے کدو سے محبت ہو گئی''۔

سنت نبویؐ کے پیش نظر کدو کو ایک خاص اہمیت حاصل ہے۔ اسے شوق سے کھایا جاتا ہے۔ اس کی ڈنڈی سے لے کر بیج تک کارآمد ہیں۔ روغن کدو کو آج سے نہیں پرانے حکماء برسوں سے دماغ کی خشکی' بلڈ پریشر اور اعصاب کے کھچاؤ میں استعمال کرا رہے ہیں۔ نیند کے لیے دوائیں کھائی جاتی ہیں جبکہ گہری نیند کے لیے روغن کدو سے بہتر کوئی چیز نہیں۔ پہلے تو یہ روغن کونڈی ڈنڈے سے نکالا جاتا تھا اب مشین کے ذریعے چند منٹوں میں نکل آتا ہے۔ نزلہ بخار میں انٹی بائیوٹک دوا استعمال کرنے کے بعد عموماً سینے میں خراش' خشک کھانسی اور بلغم میں کبھی کبھی خون آنے لگتا ہے۔ ایسے میں ہلکے گرم دودھ میں ایک چھوٹا چمچہ روغن کدو ملا کر صبح شام

پینے سے نزلہ اور سینے کی خراش دور ہو جاتی ہے۔ گلا صاف ہو جاتا ہے اور خون نہیں آتا۔ یہی روغن پیشاب کم آنے اور جلن اور درد کے لیے بھی مفید ہے۔ صبح شام شربت بزوری کے ساتھ چائے کا چمچہ روغن کدو پینے سے پیشاب کی جلن ختم ہو جاتی ہے اور پیشاب کھل کر آتا ہے۔

دائمی قبض کے لیے یہ روغن بے حد مفید ہے۔ معدے کی تیزابیت اور آنتوں کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ اسی طرح جن لوگوں کی ناک بند رہتی ہو یا بار بار چھینکیں آ کر ناک میں جلن ہو جائے تو وہ بھی روغن کدو استعمال کریں اور ناک میں اندر کی طرف دو بار لگائیں، فائدہ ہوگا۔

جن لوگوں کو نیند نہ آتی ہو وہ شام کا کھانا جلدی کھا کر سوتے وقت روغن کدو پی لیں اور ایک چمچ تیل کی سر سے گدی تک خوب مالش کریں۔ ایک ہفتے کے اندر ہی خشکی دور ہو کر گہری نیند آنے لگے گی۔

جن لوگوں کے سر میں مسلسل درد رہتا ہو، تناؤ، دماغی پریشانی سے مزاج چڑچڑا ہو گیا ہو، چکر آتے ہوں، ان کے لیے بھی روغن کدو بہترین دوا ہے۔ رات کو روزانہ اس کی مالش کریں، اپنی غذا میں گھیا شامل کریں، انشاء اللہ صحت یاب ہو جائیں گے۔

چہرے یا جسم پر داغ دھبے، خشکی، کھردرا پن ہو تو آپ یہ روغن لگائیے بھی اور ایک چمچ رات کو پیا بھی کیجئے۔ آہستہ آہستہ خشکی اور دھبے دور ہو جائیں گے۔ روغن کدو کی مالش سے پاؤں کی موچ بھی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ ناک اور کان کی خشکی ہو تو یہ روغن ان میں ڈالئے، ٹھیک ہو جائیں گے۔ روغن لبوب سبعہ سات طرح کی گریوں اور مغزوں کا تیل ہے۔ بے خوابی کے مریضوں کے لیے بہترین چیز ہے۔ اس میں بھی روغن کدو شامل کیا جاتا ہے۔

گرمی کے موسم میں بخار تیز ہو، مریض بے چین ہو جائے تو نرم گھیا کدوکش کر کے یا باریک ٹکڑے کاٹ کر سر پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ گول گھیا لے کر بیچ میں سے دو ٹکڑے کر لیجئے، پھر دونوں کو ملا کر ٹوتھ پک لگا دیجئے۔ اس پر گندھا ہوا آٹا لگا کر تندور میں رکھ دیجئے۔ آٹا سرخ ہو جائے تو نکال کر آٹا ہٹائیے اور گھیے کا پانی نچوڑ لیجئے۔ یہ پانی انار کے شربت یا شربت بزوری میں ملا کر پلانے سے بخار کی تیزی، بے چینی اور گھبراہٹ دور ہو جاتی ہے۔

بخار بہت تیز ہو تو نرم گھیے کے چار ٹکڑے کر کے دہی کی لسی میں بھگو کر ہاتھ اور پاؤں پر ملیے۔ پانچ سات منٹ ملنے سے گھیے کے ٹکڑے بخار کی حدت سے گرم اور سیاہ ہو جائیں گے۔ اس کی وجہ سے ٹمپریچر کم ہو جائے گا۔

ایسے لوگ جو نازک طبع ہوں، آئے دن بیمار رہتے ہیں، جسمانی لحاظ سے بھی کمزور

ہوں، کبھی کبھار دل کی کمزوری محسوس ہوتی ہو، چلنے پھرنے سے سانس پھولتا ہو انہیں چاہیے کہ اپنی غذا میں کدو کو شامل کریں۔ بکری کے گوشت کے ساتھ ہلکی آنچ پر پکائیے، بہترین غذا ہے۔ کمزور بچے بوڑھے، جوان سب کے لیے یکساں مفید ہے۔ غریب لوگوں کے لیے چنے کی دال اور گھیا بہترین غذا ہے، محنت مزدوری اور جسمانی مشقت کے بعد کھائی جائے تو جسم میں توانائی آ جاتی ہے۔ ایک طرح سے یہ گوشت کا نعم البدل ہے۔ اس میں گرم مسالہ، ادرک ملانے سے ذائقہ بہتر ہوتا اور ہضم بھی جلدی ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ چاولوں کا خشکا بھی اچھا لگتا ہے۔

اب سردی کا موسم آ رہا ہے۔ ہونٹ پھٹنے لگتے ہیں جس سے بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ بازار میں ہونٹوں پر لگانے کی چیپ اسٹک ملتی ہے مگر اس سے فائدہ نہیں ہوتا۔ میٹھے کدو کے بیج اور گوند کتیرا برابر مقدار میں لے کر باریک پیس لیجئے، رات کو تھوڑے سے پانی میں ملا کر ہونٹوں پر لیپ کیجئے۔ دو گھنٹے بعد گرم پانی سے صاف کر لیجئے۔ دو تین بار کے استعمال سے ہونٹ ملائم ہو جائیں گے، پھٹیں گے نہیں۔ گوند کتیرا نہ ہو تو آپ کدو کے بیج، چھلے ہوئے، پانی میں پیس کر رات کو ہونٹوں پر لیپ کر کے سو جائیے۔ صبح دھوئیے، اس سے بھی فائدہ ہوگا۔

بخار کی شدت سے بہرا پن ہوتا ہے۔ روغن کاہو اور روغن کدو ہم وزن لے کر ملا کر رکھ لیجئے۔ کان میں ڈالیے، اس سے فائدہ ہوگا۔ اسی طرح ناک سے بدبو آتی ہو تو کڑوے کدو کا پانی کپڑے میں نچوڑ کر ناک میں ڈالیے۔ آٹھ دس دن یہ عمل کیجئے، بہرا پن ٹھیک ہو جائے گا۔

جس خاتون کے ہاں بچی ہو اس کا چند قطرے دودھ لے کر اس میں چند قطرے کدو کا رس ملائیے، اسے کان میں ڈالنے سے آرام آ جاتا ہے۔ یہ ڈال کر چند منٹ کے لیے روئی کان میں رکھ دیں۔ روغن گل اور کدو کا پانی ملا کر رکھ لیں۔ دو چار قطرے کان میں ڈالنے سے آرام آ جاتا ہے۔

سر کے درد میں بھی کدو کام آتا ہے آپ تازہ کدو پیس کر پیشانی پر لیپ لگا کر لیٹ جائیے، آرام آ جائے گا۔ اسی طرح درد شقیقہ، درد عصابہ اور نزلہ زکام کے لیے حکیموں کے ہاں روغنی نسوار مل جاتی ہے۔ آپ خود بنا کر رکھ لیجئے۔ یہ خراب بھی نہیں ہوتی۔ ایک کدو تلخ کا گودا باریک ٹکڑے کر کے رکھیے۔ ایک کپ گھی اصلی لے کر گرم کر کے اس میں گودا ڈالئے۔ جب گودا جل کر سیاہ ہو جائے تو اسے اتاریے۔ ٹھنڈا ہونے پر ململ کے کپڑے میں چھان کر رکھیے۔ جب کسی کو ضرورت ہو، چند قطرے دونوں طرف ناک کے نتھنوں میں ڈال کر سانس اوپر کی طرف لیجئے۔ اس سے دماغ میں رکا ہوا گندا مادہ نکل کر آرام آ جائے گا۔

سر کی خشکی ہو، نیند نہ آتی ہو تو روز صبح بکری کے دودھ میں روغن کدو ایک چمچ ڈال کر

پی لیا کریں اور رات کو روغن کی مالش سر پر کریں۔

کدو کے چھلکے دھو کر سکھا رکھیے۔ اچھی طرح سوکھ جائیں تو انہیں جلایئے۔ کوئی زخم ہو' دانہ ہو' پھنسی ہو اس پر یہ جلا ہوا سفوف چھڑکنے سے زخم خشک ہو کر آرام آ جاتا ہے۔ کدو کے چھلکے سائے میں خشک کر کے پیس کر رکھ لیجیے۔ اس میں ہم وزن چینی ملایئے۔ منہ سے خون آ رہا ہو تو ایک چمچ روزانہ صبح کھایئے' پانی یا دودھ کے ساتھ' آرام آ جائے گا۔ یہی سفوف بواسیر کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔ صبح شام کھانے سے خون بند ہو جاتا ہے۔ اسہال میں خون آ رہا ہو' اس کے لیے بھی بے ضرر نسخہ ہے۔

کدو کی بیل کے پتے جہاں رکھے ہوں وہاں مکھی نہیں آتی۔ کسی چیز کو مکھیوں سے محفوظ رکھنا ہو خصوصاً دیہات میں تو آپ کدو کے پتے رکھ دیں' اچھا ٹوٹکا ہے۔

خواتین کو یہ پڑھ کر بے حد خوشی ہو گی کہ حمل کے دوران کدو چھیل کر اس کے چار پانچ قتلے مصری یا چینی چھڑک کر روزانہ کھائے جائیں تو بچہ خوبصورت پیدا ہوتا ہے۔ شروع حمل کے تین ماہ کے اندر روزانہ کدو کھایئے۔ نرینہ اولاد کے لیے کدو بیج سمیت کھایا جائے تو عام طور پر لڑکا ہوتا ہے۔ جن خواتین کے حمل گر جاتے ہوں' کمزوری ہو' انہیں چاہیے کہ شروع کے چار ماہ کدو کا استعمال کسی نہ کسی طرح غذا میں ضرور کریں اس سے حمل محفوظ رہے گا۔

کدو کی جڑ میں بھی حمل محفوظ رکھنے کی صلاحیت ہے۔ اس کی جڑ نکال کر گلے میں ہار کی طرح پہننے سے حمل محفوظ رہتا ہے۔ اسی طرح جو بچہ روز بروز سوکھتا جا رہا ہو' کوئی دوا اثر نہ کرتی ہو' اس کے لیے بھی گھیے کا عمل زود اثر ہوتا ہے۔ گھیا آیات قرآنی سے دم کر کے بچے کے گھر میں لٹکا دیا جاتا ہے۔ جیسے جیسے گھیا سوکھتا جاتا ہے بچہ موٹا ہوتا جاتا ہے۔ یہ آزمایا ہوا نسخہ ہے۔

کدو کے چھلکے کا پانی نچوڑ کر عرق گلاب میں ملا کر آنکھوں میں ڈالنے سے سوزش کم ہوتی ہے۔ جوڑوں کا درد زیادہ ہو تو کدو یا کدو کا پانی ملنے سے آرام آنے لگتا ہے۔ کدو کھانے سے پیاس کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ گرمی کے سردرد میں کدو کھایا جائے تو آرام آ جاتا ہے۔ سر کی جلن کے لیے کدو بہترین دوا ہے بعض لوگوں کی کھوپڑی میں اتنی جلن ہوتی ہے کہ وہ برداشت نہیں کر سکتے۔ کدو پیس کر کھوپڑی پر چند روز لیپ کرنے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔

ڈنڈی کا وہ حصہ جو کدو کے ساتھ ہوتا ہے اسے بھی سنبھال کر رکھیے۔ کاٹ کر سکھایئے۔ کوئی زہریلا کیڑا' بچھو کاٹ جائے تو کاٹنے کی جگہ پر اسے لگایئے اور شہد میں سفوف ملا کر بار بار چٹایئے' زہر دور ہو جائے گا۔

کدو کی ڈنڈی پانی میں گھس کر چوتھا حصہ لال پھٹکڑی ملا کر ناسور پر لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔ کدو کا پانی بدن کی پھنسیوں کے لیے مفید ہے۔ گودے کا لیپ کرنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کے لیے ایک چمچ مغز کدو چینی ملا کر رات کو کھلایئے۔ صبح کسٹرائل پلایئے۔ پیٹ کے کیڑے مر جائیں گے۔

قدرت نے کدو کے اندر کیلشیم' پوٹاشیم' فولادی اجزاء' فاسفورس' سوڈیم میگنیشیم سمو دیے ہیں۔ یہ قبض کشا سبزی معدے کی سختی' جلن اور تیزابیت دور کرنے کے لیے دوا بھی ہے اور غذا بھی اور گرم طبیعت والوں کے لیے اکسیر کا کام کرتی ہے۔ یرقان زدہ مریضوں کے لیے کدو بہترین غذا ہے۔ ایک چھٹانک سے لے کر دو چھٹانک کدو کے گودے میں ایک تولہ میٹھی زرشک اور پانچ سات دانے آلو بخارا ٹھنڈے پانی میں بھگو کر تمام دن یہ پانی پلایئے۔ یرقان سے آرام آ جائے گا۔ معدے کی تیزابیت حد سے زیادہ بڑھ جائے تو اس وقت بھی یہی سبزی کام آتی ہے۔ دو ہفتے یہ سبزی پکا کر کھایئے' جلن دور ہو جائے گی۔

کدو کی بے شمار ڈشیں بنتی ہیں۔ اس کے ستو بھی بنتے ہیں۔ کدو خشک کر کے گرائنڈر میں پیس کر بوتل میں بھر کر رکھ لیجیے۔ اسہال کی شکایت میں یہ ستو چینی ملا کر دن میں دو بار پی لیا کریں' ہر قسم کے دستوں کے لیے یہ مفید ہے۔

کدو کا مربہ

گرم مزاج جوشیلے نوجوان اس کا مربہ دو ہفتے کھائیں' ان کی گھریلو زندگی بہتر ہو گی۔ مزاج کی گرمی' خشکی اور چڑچڑاہٹ دور ہو گی۔ حسب مرضی کدو چھیل کاٹ کر دگنی چینی چھڑک کر رکھ دیجیے۔ چینی چند گھنٹوں بعد گھل کر شیرہ بن جائے گی۔ اب ہلکی آنچ پر پکایئے اور مغزیات شامل کر لیجیے۔ ترکیب یہ ہے:

آدھ سیر کدو چھلا ہوا

ایک سیر چینی

ایک چھٹانک مغز بادام

ایک تولہ چھوٹی الائچی کے دانے

ایک تولہ مغز کدو

ناشتہ کے آدھ گھنٹے بعد کھایئے۔

کدو پاک

کدو تازہ	ایک سیر (کدوکش کر لیجیے)
دودھ	اڑھائی سیر
موصلی سفید	پانچ تولہ
مغز بادام چھلے ہوئے	دس تولہ
مغز چلغوزہ	دو تولے
مغز پستہ	دو تولے
اصلی گھی	حسب ضرورت
چینی	حسب خواہش

کدو دودھ میں پکا کر کھوئے کی طرح کر لیجیے۔ چینی ملایئے اور موصلی پیس کر ڈالیے۔ مغزیات ملایئے اور ہلکی آنچ پر اسے بھونتی رہیے۔ گھی ڈالتی رہیے جب بھن جائے تو اتار لیجیے۔

صبح کے وقت دو تین چمچے کھایا کیجیے۔ بدن کی کمزوری دور ہو گی۔ مردانہ کمزوری کے لیے بے حد مفید ہے۔ صحت قابل رشک بن جاتی ہے۔

شربت کدو

کدو تازہ کا پانی اڑھائی کلو لے کر ہلکی آنچ پر پکایئے۔ جب آدھا رہ جائے تو ایک کلو چینی ملا کر شربت تیار کر کے رکھ لیجیے۔ یہ شربت دل کی کمزوری کے لیے اکسیر ہے۔ سر درد، ضعف دماغ، شدت پیاس، خفقان، جنون میں کام آتا ہے۔

کدو کا اچار

ایک کلو کدو چھیل کر ٹکڑے کر لیجیے۔ پانی میں ایک ابال دے کر چار پائی پر کپڑا بچھا کر ٹکڑے خشک کر لیجیے۔ سیاہ مرچ ایک چمچ، سرخ مرچ ایک چوتھائی چمچی، زیرہ سفید پسا ہوا ایک چمچ، کلونجی ایک چمچ، نمک حسب خواہش، پچی رائی ایک چمچ ملا کر رکھ دیجیے۔ چار دن بعد استعمال کیجیے۔ اس میں آپ تھوڑا سا تیل ملا سکتی ہیں۔ یہ اچار معدے اور پیٹ کی بیماریوں کی دوا ہے۔ اپھارہ، قبض، کھٹی ڈکار، قبض کے لیے کھایئے۔ بھوک لگے گی ہاضمہ درست رہے گا۔

گھیئے کا رائتہ

ایک ڈبہ پرائم کا دہی لے کر پھینٹ لیجیے۔ اس میں نصف چمچی سفید زیرہ، کالی مرچ،

نمک، سوکھا پودینہ سب پیس کر ملایئے۔ ایک گھیا کدوکش کر کے ہلکی آنچ پر پکایئے۔ گل جائے تو ٹھنڈا کر کے دہی میں ملا دیجیے۔ یہ رائتہ پیٹ کے امراض میں مفید ہے۔

سبزی کدو

آدھ کلو کدو کاٹ کر قتلے کر لیجیے۔ ایک چمچ گھی گرم کر کے اس میں نصف چمچی کلونجی، آدھا چمچ سفید زیرہ، آدھا چمچ پسا ہوا لہسن، چار ثابت سرخ مرچیں ڈال کر بھونیں۔ کدو ڈال کر معمولی سا پانی ملا کر ہلکی آنچ پر پکایئے۔ گل جائے تو پودینہ ڈال کر اتار لیجیے۔

آنتوں کی جلن میں سالن کدو ہلکی مرچ کا کھایئے، دو ہفتہ میں فائدہ ہو گا۔

چنے کی دال میں گھیئے کے موٹے ٹکڑے ڈال کر ہلکی آنچ پر مسالے ملا کر پکایئے۔ بعد میں بگھار کیجیے۔ یہ بھی مقوی غذا ہے۔ بچوں کو چاولوں کے ساتھ کھلا سکتی ہیں۔



کراماتی جڑی بوٹیاں

حکیم محمد عثمان

اسپغول: اسپغول ایک ایسی ہی زود اثر اور موثر نباتاتی دوا ہے جسے مغربی معالجین روزمرہ خوراک کا حصہ بنانے کی تلقین کر رہے ہیں۔ امریکہ اور برطانیہ میں رات کو سوتے وقت یا ناشتے میں اسپغول کا استعمال بڑھ رہا ہے۔ معالجین سگریٹ نوشوں' الکوحل اور دیگر ادویات استعمال کرنے والوں کو اسپغول کے استعمال کی ہدایت کرتے ہیں کیونکہ یہ واحد نباتاتی دوا ہے جسے قدرت نے معدے کے جراثیم سے نجات دلانے کی خصوصیت دی ہے۔ یہ معدے کو تندرست رکھتی اور ذہن کو نور بخشتی ہے۔ امریکی اور برطانوی آرتھوپیڈک ڈاکٹر جوڑوں کے درد میں مبتلا مریضوں کو روزانہ اسپغول کھانے کی تاکید کرتے ہیں کیونکہ یہ یورک ایسڈ قدرتی طور پر ختم کر دیتا ہے جبکہ ہارٹ اسپیشلسٹ ڈاکٹر ہارٹ اٹیک سے بچاؤ اور کولیسٹرول پر قابو پانے کے لئے اسپغول کے استعمال کی ہدایت کرتے ہیں۔ گائنی ماہرین حمل کے دوران اور وضع حمل کے بعد خواتین کو اسپغول کے متواتر استعمال کی تجویز دیتے ہیں کیونکہ دواؤں کی نسبت اسپغول قبض اور پیچش کو دور کرنے میں زود اثر ثابت ہوتا ہے۔

اسپغول کو معدے کا محافظ قرار دیا جاتا ہے۔ اسے پانی یا دودھ میں حل کیا جائے تو یہ جھلی یا لعاب کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ اسپغول ایسی جراثیم کش دوا ہے کہ اس پر بیکٹیریا بہت کم اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس پر ہاضم خامروں کا بہت معمولی اثر ہوتا ہے۔ اسپغول کی خصوصیت یہ ہے کہ جب اسے استعمال کیا جائے تو یہ چھوٹی آنت سے بغیر تبدیل ہوئے گزر جاتا ہے مگر اس دوران یا بلغمی جھلی کو چکنا اور تر کرتا ہے۔ بڑی آنت میں انتڑیوں کے جراثیم کا اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ نیز اسپغول کی موجودگی میں معدے میں موجود جراثیم بڑھنے سے رک جاتے ہیں اور حاجت کے دوران اسپغول جب لعاب کی شکل میں خارج ہوتا ہے تو اپنے ساتھ معدے کے جراثیم اور خامروں کو بھی خارج کر دیتا ہے جس کی وجہ سے طبیعت کا بوجھل پن ختم ہو جاتا ہے اور

جسم میں چستی اور تازگی آ جاتی ہے۔ ہمارے ہاں اسپغول تخم اور بھوسی کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے لیکن اس کے مثبت نتائج بھوسی کی صورت میں سامنے آتے ہیں۔ عام طور پر خیال کیا جاتا ہے کہ اسپغول قبض اور پیچش کے لئے ہی مخصوص ہے جبکہ اس کے متنوع استعمال نے اس کے دور رس نتائج کی تصدیق کی ہے۔ اسپغول کی یہ خصوصیت ہے کہ یہ پیدائشی قبض اور بکٹیریل پیچش کو ہمیشہ کے لئے دور کرتا ہے۔ اسپغول السر اور بواسیر کے مریضوں کے لئے نہایت پر اثر اور شفا والی دوا ثابت ہوا ہے۔ السر کے مریضوں کے لئے مرچ مسالے ممنوع ہوتے ہیں۔ مگر جب کھانے سے پہلے اسپغول کھا لیا جائے تو اس کا لعاب زخموں کی سطح پر ایک تہہ بنا دیتا ہے۔ جس کے بعد کھانے کے مسالے زخم پر اثر نہیں کرتے۔ بواسیر کے مریضوں کو مقعد کی جلن اور قبض سے نجات دلانے میں اسپغول نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اسپغول کا متواتر استعمال معدے کے زخم مندمل کرتا ہے اور متحرک جراثیم کی نشوونما کو بھی روکتا ہے کیونکہ یہ لعاب تمام جراثیم کو اپنے اندر جذب کر کے معدے سے با آسانی خارج کر دیتا ہے جبکہ اسپغول لعاب (جھلی) کی شکل اختیار کرنے کے باوجود اپنا وجود قائم رکھتا ہے اور خوراک کی طرح جزو بدن نہیں بنتا۔ اسپغول بلغمی مزاج طبیعت کے حامل لوگوں کے لئے بھی نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ صفرا اور بلغم کو جذب کرتا ہے۔ خصوصاً نزلہ زکام' خونی اسہال اور جریان خون کے کرب میں مبتلا رہنے والوں کے لئے تو اکسیر ہے۔

اجمود: یہ اجوائن کی طرح گول مگر اس سے کسی قدر بڑا اور خوشبودار پودا ہے۔ اسے سلاد کے طور پر کھایا جاتا ہے۔ اجمود معدنی نمکیات اور وٹامنز کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس کے بیج کا سرریاح' محرک باہ' شہوت انگیز ہیں۔ تشنج اور اینٹھن ختم کرتے ہیں۔ اسقاط حمل کے لئے بھی یہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اجمود میں نباتاتی ہارمونز اور ضروری تیل وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

کاھو: اس پودے کو ارجن بھی کہا جاتا ہے۔ اس کی چھال میں قلبی قوت بڑھانے والا ایک اہم جوہر "گلوکوسائیڈ" پایا جاتا ہے۔ کاہو کا جوشاندہ جریان خون' جریان منی' دستوں اور پیچش کے لئے صدیوں سے استعمال ہو رہا ہے۔ اطباء نے اسے عمدہ ٹانک قرار دیا ہے۔ کاہو کی چھال مثانے کی پتھریوں کے اخراج میں بھی مدد دیتی ہے۔ دمہ کے علاج کے لئے کاہو عمدہ دوا ہے۔ اس مرض کے لئے کاہو کی چھال خشک کر کے کوٹ کر پیس لی جاتی ہے پھر اسے چھان کر ڈھکن والی بوتل میں بند کر کے محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ آیورویدک طریقہ علاج میں اس سفوف کا استعمال اس طرح کیا جاتا ہے کہ دمہ کے مریض کو پورے چاند کے دن روزہ رکھنے کے لئے کہا جاتا ہے۔ گاڑھے

TIBAE MJMOEI - 3 proof II

دودھ اور چاولوں کی کھیر پکا کر اسے ساری رات وہاں رکھا جاتا ہے جہاں اس پر چاند کی روشنی پڑتی رہے۔ علی الصبح اس کھیر پر ارجن کی چھال کا سفوف 12 گرام مقدار میں چھڑک کر مریض کو جی بھر کر کھانے کو دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد مریض کو کم از کم 12 گھنٹے تک سونے نہیں دیا جاتا یوں مریض کو افاقہ محسوس ہوتا ہے۔

ارنڈی: ارنڈی کے بیجوں کا تیل قدیم و جدید طب میں مختلف عوارض کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ ارنڈی کو انگریزی میں کیسٹر کہتے ہیں۔ کیسٹر کے بیج الکلائیڈ ایسی نین اور ٹاکسن ایلبومن ایسیمین سے مالا مال ہوتے ہیں۔ اس کے بیجوں سے جو تیل نکلتا ہے اسے کیسٹر آئل کہتے ہیں۔ یہ جلد کی حدت، سوجن، درد کم کرنے، بے ضرر قسم کے جلاب، سر کے بالوں کی خشکی اور برتھ کنٹرول کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

اڑوسہ: اڑوسہ ایک ہندوستانی پودا ہے۔ اس کے پتوں میں نباتاتی تیل پایا جاتا ہے۔ اس کا پھل پتے، جڑ، چھال بطور دوا استعمال ہوتے ہیں۔ اڑوسہ کے پتوں کا رس شہد اور سونٹھ کا سفوف ملا کر استعمال کرانے سے کھانسی اور تپ دق جیسے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔

اسگندھ: یہ پودا متعدد طبی استعمالات کے لئے کارآمد ہے۔ اس میں پوٹاشیم نائٹریٹ، ٹینن، رنگ دار مادہ، گلوکوز اور کچھ الکلائیڈ بھی پائے جاتے ہیں۔ اسگندھ کی جڑیں محرک قوت باہ ہیں۔ اس کے علاوہ جڑوں میں اینٹی بائیوٹک اور اینٹی بیکٹریل اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں۔ اسگندھ بانجھ پن دور کرتی ہے۔ اس کی جڑوں کا سفوف 4 گرام مقدار میں روزانہ رات کو دودھ کے ساتھ حیض کے بعد پانچ چھ دن تک استعمال کریں تو مذکورہ فائدہ پہنچتا ہے۔

اسگندھ کی جڑ دو سے چار گرام تک دودھ یا گھی کے ساتھ کھانے سے قوت باہ میں بے پناہ اضافہ ہوتا۔ سرعت انزال کے مریضوں کے لئے تو یہ نسخہ زیادہ اکسیر ہے۔ اس مرض کے لئے دو سے چار گرام سفوف روزانہ شہد، سیاہ مرچ اور گھی کے ساتھ کھانا چاہیے۔

آشوک: ہندوؤں کا یہ مقدس ترین پودا مسلم اطباء کا بھی ہمیشہ سے منظور نظر رہا ہے۔ ماہرین طب کے مطابق اس پودے میں سوڈیم، سلیکا پوٹاشیم، فاسفیٹ، میگنیشیم، فولاد، کیلشیم اور ایلومینیم جیسے اہم کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو مختلف امراض کے خاتمے میں معاون و مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ اشوک کی چھال اخراج خون اور سیلان الرحم کے لئے مفید ہے۔ بواسیر، خونی اسہال اور کثرت حیض کے لئے بھی یہ استعمال ہوتی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے خاص طور پر آشوک [illegible] مفید ہیں۔

الفالفا: یہ ہمہ گیر خوبیوں سے مزین ایسا پودا ہے جسے پودوں کا بادشاہ اور غذاؤں کی ملکہ کہا جاتا ہے۔ الفالفا میں وٹامن اے، بی، ڈی، ای اور جی وافر مقدار میں ہیں تو وٹامن سی اور وٹامن کے بھی کچھ مقدار میں موجود ہیں۔ یہ معدنیات کا بھی خزانہ ہے۔ ماہر غذائیت الفالفا کو پروٹین کے طور پر استعمال کراتے ہیں۔ بعض ممالک میں الفالفا کے پروٹین سپلیمنٹ بے حد مقبول ہیں۔ یہ جلاب آور، ہاضم، پیشاب آور ٹانک ہے۔ لمبے اور گھنے بالوں کے لئے اس کا ایک نسخہ بے حد مقبول ہے۔ الفالفا کا جوس گاجر اور سلاد کے ساتھ روزانہ لیا جائے تو بال لمبے اور گھنے ہو جاتے ہیں۔

السی: السی کے بیج اور پودا دونوں ہی طبی فوائد سے مالا مال ہیں۔ اسے سانس کی بیماریوں، اعضائے تولید، قبض، امراض سینہ اور جلدی امراض کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ السی کا تیل مختلف غذاؤں میں استعمال ہوتا آ رہا ہے۔ اس کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں کیلشیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، تھایامین، ریبوفلاوین اور نایاسین پائے جاتے ہیں۔ السی کے بیجوں میں لائنولیک ایسڈ بھرپور مقدار میں پایا جاتا ہے۔

املتاس: اس کی جڑ، چھال، پتے، جڑ کی چھال، پھل کا گودا......غرض اس پودے کا ہر عضو طبی طور پر کارآمد شے ہے۔ املتاس کا گودا جلاب آور ہے۔ زکام میں املتاس کی جڑوں کا استعمال کیا جاتا ہے جبکہ بخار کم کرنے میں بھی اس کا ٹانک استعمال کرایا جاتا ہے۔ املتاس کا گودا پیس کر خارجی طور پر گنٹھیا اور نقرس کے ورموں پر ضماد کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔

املی: پرانے زمانے سے املی کا استعمال ہاضمہ کی اصلاح کیلئے ہوتا آ رہا ہے۔ املی میں معدنی اور حیاتینی اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں۔ کچی املی ثقیل اور فاسد ہوتی ہے۔ یہ سودا کو کم کرتی اور صفرا و بلغم کو بڑھاتی ہے۔ پکی املی مسہل، بھوک آور اور ہاضمہ درست کرتی ہے۔ خشک املی مفرح پیاس کی شدت روکتی، مقوی اور بخار کی حدت کم کرتی ہے۔ املی کے پتوں کے جوشاندہ کی تاثیر قابض اور دافع یرقان ہوتی ہے۔

بابونہ: بابونہ یا گل بابونہ ریاح کو دور کرتا، تنفس تیز کرتا اور ایام حیض کو باقاعدہ بناتا ہے۔ یہ محرک آور ہے۔ لہٰذا بدن میں بننے والی گلٹیوں اور گومڑوں کو تحلیل کرتا ہے۔ بابونہ نظام ہضم کی اصلاح کرتا ہے۔ اس کے کئی طبی استعمال ہیں۔ لیکن بابونہ کے پھولوں کا گرم جوشاندہ تکلیف دہ حیض میں افاقہ بخشتا ہے۔

بال چھڑ: اسے کفور کا متبادل سمجھا جاتا ہے۔ اس کا مواد خوشبودار ہوتا ہے اسی لئے متعدد طبی

نسخوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بال چھڑ کی جڑ خوشبودار' جراثیم کش محرک مقوی باہ ہوتی ہے۔ بال چھڑ انتڑیوں کے کیڑے خارج کرنے اور ہلاک کرنے کے لئے موثر ہے۔ اسے جلاب آور دوا کے ساتھ دیا جاتا ہے۔ بال چھڑ کی جڑ کا سفوف تین گرام روزانہ کھانے سے مرگی' ہسٹریا' دل کی دھڑکن اور پیٹ درد جیسے امراض سے نجات مل جاتی ہے۔

ببول: اسے کیکر بھی کہتے ہیں اس کی چھال پتوں اور پھل میں ٹینن اور گیلک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ ببول سانس کی نالیوں سے بلغمی مواد اور ریشہ خارج کرنے کے لئے بطور دوا استعمال کرایا جاتا ہے۔ دیگر ادویات کے ساتھ ملا کر اسے سینے کے امراض نزلہ' اسہال اور پیچش کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

برگد: برگد یا بوڑھ کے درخت سے علاج کا طریقہ صدیوں سے رائج چلا آ رہا ہے۔ اس کی چھال اور پتوں کی کونپلیں رطوبتیں اور خون روکنے کے کام آتی ہیں۔ برگد کے پھل کا دودھ' کمر درد اور گنٹھیا سے پیدا ہونے والی سوجن کو مالش کرنے سے افاقہ دیتا ہے۔ برگد کی چھال کا جوشاندہ مقوی اور ذیابیطس کے لئے خصوصی دوا ہے۔ اس کے پتوں سے فیکوسین اور برگیپسٹین حاصل ہوتی ہے۔ اس کا شیرہ بہت زہریلا ہوتا ہے۔

بھنگرہ: یہ برصغیر کا پودا ہے جو دریاؤں' باغوں اور نمناک زمینوں کے کنارے پایا جاتا ہے۔ بھنگرہ میں نکوٹین اور ایک خاص قسم کی گوند پائی جاتی ہے۔ اس کا تازہ پودا رطوبتوں کے اخراج اور پسینے کے مسام کھولنے میں مدد دیتا ہے۔ بھنگرہ کے پودے کبھی بھی استعمال نہیں کرنے چاہئیں کیونکہ یہ کڑوے اور تیزابی مادے کے حامل ہوتے ہیں۔ بھنگرہ جگر اور تلی کے بڑھ جانے کے مرض' بچوں میں نزلہ و بلغم' عورتوں میں رحم سے خون آنا' بالوں کے سفید ہونے اور امراض جلد میں بطور ادویہ استعمال ہوتا ہے۔

بھنگرہ کا عرق یا اس کے دو قطرے شہد کے ساتھ بچوں کو چٹایا جائے تو نوزائیدہ بچے میں نزلہ و بلغم کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔ بھنگرہ کا رس سر پر ملنے سے بالوں کی نشوونما کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔

بھیڑہ: یہ مقوی' ملین مگر ذائقہ میں تلخ پودا ہے۔ طب یونانی میں ترفلہ کے استعمال میں آملہ اور ہڑ کے بعد بھیڑہ ایسا پودا ہے جسے بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ بھیڑہ میں ٹینن کا عنصر وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ معدے کے امراض' قبض' انتڑیوں کے کیڑوں' کھانسی' زکام اور دماغی قوت کے لئے اس کا استعمال مفید ہے۔ بھیڑہ کا گودا زہریلی خصوصیات رکھتا ہے۔ لہٰذا اسے

اعتدال کے ساتھ اور طبی معالج کی ہدایات کے مطابق ہی کھانا چاہیے۔

پیپل: پیپل کے پتے مقوی اور مسہل ہوتے ہیں۔ انہیں عموماً مرض سوزاک کے تدارک کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ پیپل کا پھل ملین اور ہاضم ہے۔ اس کے خشک پھل کا سفوف پانی کے ساتھ دو ہفتہ تک استعمال کرنے سے دمہ کا مرض ختم کیا جا سکتا ہے۔ اولاد میں وقفہ کے لے پیپل کا سفوف عورت کو دوبارہ حاملہ نہیں ہونے دیتا۔

تلسی: تلسی کے پتے صدیوں سے دافع بخار کے طور پر مستعمل سمجھے جاتے ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق تلسی میں بیکٹیریا اور حشرات کو ہلاک کرنے کی زبردست صلاحیت ہوتی ہے۔ ہندوؤں کے نزدیک "تلسی" ایک مقدس پودا ہے۔ اس کے پتے پوجا پاٹ اور پرشاد کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔ گلے کی خراش' گردے کی پتھریوں کو نکالنے' سانس کی بیماریوں' جلدی امراض' الغرض یہ کئی بیماریوں کے لے دافع ادویہ کا کردار ادا کرتی ہے۔ جن گھروں میں تلسی کا پودا ہوتا ہے۔ وہاں مچھر اور زہریلے کیڑے نہیں رہتے۔

چرائتہ: یہ ایک کڑواٹانک ہے۔ جسے نظام ہضم کی اصلاح کے علاوہ بطور جلاب آور استعمال کیا جاتا ہے۔ چرائتہ اعلیٰ درجہ کا مصفّیٰ خون ہے۔ پھوڑے پھنسیوں کے لئے چرائتہ کا استعمال عام ہے۔ چرائتہ دافع بخار بھی ہے۔ بالخصوص ملیریا بخار کا کراماتی علاج ہے۔

پان: آج پان لبوں کی شان کہلاتا ہے لیکن جب اس کو دریافت کیا گیا تو اسے اس کے طبی فوائد کی وجہ سے کھایا جاتا تھا۔ پان کے پتے کے ایک سو گرام میں 85.4 فیصد رطوبت 3.1 فیصد پروٹین' 8. فیصد چکنائی' 2.3 فیصد معدنیات' 2.3 فیصد ریشہ اور 6.1 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ پان میں جراثیم کش قسم کا ایک اہم ترین مادہ بھی پایا جاتا ہے۔ پان کے پتوں میں شکر' تیل اور ٹینین ہوتی ہے۔ پان محرک باہ اور بلغم کو ختم کرتا ہے۔ جریان خون اور بلغمی امراض کے لئے مفید ہے۔ پان کو مختلف طبی استعمالات کے بعد اسے سانس کی بیماریوں' اعصابی کمزوریوں' پھوڑے پھنسیوں' چھاتی کے دودھ کے مسائل وغیرہ میں مفید پایا گیا ہے۔

دھنیا: دھنیا غذائی اجزاء کا خزانہ ہے۔ اس میں تمام لازمی معدنی اور حیاتینی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ بنگلہ دیش میں دھنیا کھانے کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔ دھنیا کے پتے محرک باہ اور مقوی ہیں۔ یہ معدے کو تقویت دیتا اور اس کی اصلاح کرتا ہے۔ دھنیے کا جوس وٹامن اے' بی' سی اور فولاد کی کمی دور کرتا ہے۔ دمہ اور برونکائٹس کے مریضوں کو دھنیے کا استعمال بہت کم کرنا چاہیے۔

چھوٹی الائچی: الائچی ایک خشک پھل ہے [illegible] کی مخصوص خوشبو راحت وطبی فوائد مہیا کرتی

ہے۔ یہ ریاح کو دور کرتی اور ہاضمہ کو مضبوط بناتی ہے۔ چائے کے پانی میں الائچی کے بیجوں کو ابال کر پینے سے چائے نہ صرف خوشبودار ہو جاتی ہے بلکہ ڈیپریشن دور کرتی ہے۔

دارچینی: دارچینی کا تیل اور اس کی چھال کا جوشاندہ اور سفوف محرک باہ اور ریاحی بیماریوں کو دور کرنے کے علاوہ اعصابی تناؤ کم کرتا ہے۔ دارچینی کھانے سے یادداشت بہتر ہوتی ہے۔ روزانہ رات کو چٹکی بھر دارچینی کا سفوف شہد کے ساتھ کھایا جائے تو رنگ نکھرتا' حافظہ مضبوط ہوتا اور پیشاب کے جملہ امراض ختم ہو جاتے ہیں۔ یہ نسخہ دائمی نزلہ زکام کے مریضوں کے لئے بہتر ہے۔ اگر دارچینی کا موٹا سفوف ایک گلاس پانی میں چٹکی بھر سیاہ مرچ کے سفوف اور شہد کے ساتھ ابال کر پیا جائے تو انفلوئنزا' گلے کی خراش اور ملیریا کا بہترین علاج ہے۔

نیم: نیم کے بیجوں میں ایک تیز زرد رنگ کا تیل پایا جاتا ہے۔ اس کے درخت کو ہوا صاف کرنے والا پودا کہا جاتا ہے جو فضا میں موجود متعدی امراض کے جراثیموں کو اپنے جراثیم کش اثرات سے ختم کر دیتا ہے۔ نیم کے خشک پھول پتے پھل' پھول اور چھال مقوی' مسکن اور جراثیم کش اثرات رکھتے ہیں۔ نیم کے ان پانچوں حصوں کے طبی فوائد کے بدولت اسے پنج امرت بھی کہا جاتا ہے۔ نیم کے تازہ پتوں کا جوشاندہ جگر اور ملیریا کے بخار کے لئے نہایت کارآمد ہے۔ اس کی خوراک 15 سے 60 گرام تک ہو سکتی ہے۔ نیم بواسیر' امراض جلد' کانوں کی بیماریوں' زچگی کے مسائل کے علاوہ بہت سی طبی خصوصیات رکھتا ہے۔ دنیا میں نیم کے درخت پر تحقیق کی جا رہی ہے جس سے اس کے نئے استعمال سامنے آ رہے ہیں۔

زرگل: زرگل محرک' تبخیرہ معدہ' ورم معدہ صفرا کے اخراج کو ممکن بنانے والا کڑوے ذائقہ والا پودا ہے۔ خون کی گردش کے نظام میں پیدا ہونے والی متعدد بیماریوں میں کام آتی ہے۔

لہسن اور پیاز: ان دونوں میں قلب کے لئے مضر کولیسٹرول (ایل ڈی ایل) اور ٹرائی گلیسرائڈ کم کر کے مفید قلب کولیسٹرول (ایچ ڈی ایل) بڑھانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس طرح لہسن اور پیاز کے کھانے سے بلڈ پریشر نہیں بڑھتا۔ ان سے جسم کی امراض سے لڑنے کی صلاحیت بھی بڑھتی ہے اور یہ بہترین اینٹی بایوٹکس ثابت ہوتے ہیں۔ روزانہ کی غذا میں کچی پیاز اور لہسن شامل رکھنے سے سرطان بھی روکا جا سکتا ہے۔



کریلا

ہمارے پڑوس میں ایک صاحب عبداللہ شاہ آیا کرتے تھے۔ عمر میں سو سال سے اوپر تھے' مگر چست اور توانا۔ روزانہ تین چار میل پیدل چلتے۔ ان کی نظر بھی کمزور نہیں تھی' باریک لفظوں والا قرآن پاک پڑھتے۔ کمر جھکی نہیں تھی۔ دانت بالکل سلامت تھے۔ وہ جب کبھی آتے ان کے ملنے والوں میں افراتفری مچ جاتی۔ دوپہر کے کھانے میں شاہ صاحب صرف کریلے کھاتے۔ طرح طرح کے پکوان کریلوں سے بنائے جاتے۔ بازار میں دستیاب نہ ہوتے تو ان کے لیے تلاش کر کے لائے جاتے۔ کچھ معتقد تو ایسے تھے کہ ہر موسم میں کریلے اگاتے تاکہ شاہ صاحب کو کھانے میں کوئی شکایت نہ ہو۔ شاہ صاحب کہا کرتے: ''صحت کا راز کریلوں میں ہے۔ آج تک میرے بدن پر گرمی کے موسم میں پھوڑا پھنسی نہیں نکلی' خارش نہیں ہوئی۔ میرا رنگ اس عمر میں بھی سرخ و سفید ہے۔ میں ٹانک یا کشتے استعمال نہیں کرتا صرف دن میں ایک بار کریلے ضرور کھاتا ہوں۔ مجھے شوگر یا گنٹھیا کا عارضہ بھی نہیں۔ اللہ کا شکر ہے من بھر سامان اٹھا کر چار میل تک گرمی میں چل سکتا ہوں''۔

موسم گرما میں کریلے بازار میں آسانی سے مل جاتے ہیں۔ انسانی جسم کے اندر فاسد مادے جمع ہوتے رہتے ہیں جو بعد میں نقصان کا باعث بنتے ہیں۔ کریلا ان فاسد مادوں کو بغیر کسی نقصان کے جسم سے خارج کر دیتا ہے اور انتڑیاں صاف کرتا ہے۔ اس میں یہ بھی خوبی ہے کہ پیٹ میں درد اور مروڑ نہیں ہونے دیتا۔

کریلوں کی کڑواہٹ دور کرنے کے لیے عموماً ان کو چھیل اور نمک لگا کر رکھ دیا جاتا ہے۔ بیج پھینک دیے جاتے ہیں۔ بڑی بوڑھیاں آج بھی کریلوں کو چھری سے کھرچ کر ان کے چھلکوں میں نمک لگا کر دھو لیتی ہیں۔ اور پھر تیل یا گھی میں تل کر چنے کی دال میں ملا دیتی ہیں۔ بھنی ہوئی چنے کی دال اور کریلے کے چھلکے بڑے مزے کے بنتے ہیں۔ ان میں ہلکی سی تلخی ہوتی ہے مگر وہ جسم انسانی کے لیے بہت مفید ہے۔

اب تو ڈاکٹر بھی کریلے کا پانی تجویز کرنے لگے ہیں۔ پہلے طبیب ایک یا دو تازہ کریلے دھو کر آسمان کے نیچے رات بھر کے لیے رکھوا دیتے تھے اور صبح انہیں ثابت کوٹ کر ان کا پانی نہار منہ پلاتے تھے۔ معدہ خراب رہتا ہو' بھوک کھل کر نہ لگتی ہو' گیس بہت زیادہ ہو' ہر وقت جسم میں ناتوانی کا احساس رہے یا ذرا سا کام کرنے سے تھکن ہو جائے اور ہاتھ پاؤں گرمی سے جلتے رہیں' صبح اٹھیں تو پنڈلیاں پتھر کی طرح بھاری اور بوجھل لگیں' شوگر کی ابتدا ہو تو کریلے کا پانی پینے سے شفا مل جاتی ہے۔ جن کا مزاج بلغمی ہو' ان کے لیے کریلے بہت مفید ہیں۔ یرقان کے مریضوں کو بھی کھلائے جاتے ہیں۔ پتھری کے لیے بھی بے حد مفید ہیں۔ پیٹ میں کیڑے ہوں تو کریلے کھانے سے دور ہو جاتے ہیں۔ گٹھیا کے مریض بھی انہیں کھا کر فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ دمے کے عارضے والے بھی اس انتہائی عمدہ سبزی کے استعمال سے صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ کریلا بلغم خارج کر کے مریض کو سکون دیتا اور اعصابی کمزوری دور کرتا ہے۔ لقوہ اور فالج کے مریض بھی اسے کھا سکتے ہیں۔

آج کل گرمیوں' خصوصاً برسات کے موسم میں جلد پر دانے اور پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ مختلف قسم کے پرکلی ہیٹ پاؤڈر وقتی طور پر سکون دیتے ہیں۔ اسی طرح لوشن لگانے سے ٹھنڈک تو پڑ جاتی ہے مگر آرام نہیں آتا۔ خواتین ہفتے میں دو تین بار کریلے پکا کر اس کا علاج گھریلو طور پر کر سکتی ہیں۔ ان کے استعمال سے چہرے کی جلد بھی صاف ہو جاتی ہے۔

کریلے کھانے سے دائمی قبض دور ہوتا ہے۔ پیٹ میں پانی بھر جائے' جگر بڑھ جائے تو دوا کے ساتھ ساتھ کریلے کھانے اور ان کا پانی اور کلو کا پانی پینے سے جلدی فرق پڑتا ہے۔ جن لوگوں کا مزاج بہت گرم ہو ان کے لیے مناسب یہ ہوگا کہ وہ کریلوں میں دہی ڈال کر اور ہرا دھنیا ملا کر پکائیں۔

کریلے کھانے سے دائمی قبض دور ہوتا ہے۔ پیٹ میں پانی بھر جائے' جگر بڑھ جائے تو دوا کے ساتھ ساتھ کریلے کھانے اور ان کا پانی اور کلو کا پانی پینے سے جلدی فرق پڑتا ہے۔ جن لوگوں کا مزاج بہت گرم ہو ان کے لیے ۔ناسب یہ ہوگا کہ وہ کریلوں میں دہی ڈال کر اور ہرا دھنیا ملا کر پکائیں۔

کریلے میں وٹامن بی اور سی کے علاوہ فولاد' کیلشیم' فاسفورس اور پروٹین پائے جاتے ہیں۔ یہ ساری چیزیں انسانی صحت اور زندگی کے لیے بڑی اہم ہیں۔ خواتین یہ بات پڑھ کر بہت حیران ہوں گی کہ کریلا موٹاپے کو دور کرتا ہے۔ آپ اس کی سبزی بنا کر ہفتے میں تین بار

کھائیں۔ بھارت کے کچھ علاقوں میں کریلے سکھا کر ان کا سفوف بنا لیا جاتا اور یہ سفوف طبیب کی ہدایت کے مطابق روزانہ کھلایا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے وزن کم ہوتا ہے اور جلد چمکدار اور شفاف ہونے لگتی ہے۔ مختلف قسم کے جلدی امراض خود بخود دور ہو جاتے ہیں۔

جن لوگوں کو ذیابیطس ہو' ان کے لیے کریلا موسمی اعتبار سے بہترین غذا ہے۔ اس میں انسولین قدرتی طور پر موجود ہوتی ہے۔ کریلے کھانے سے خون میں شکر کی بڑھتی ہوئی سطح نارمل ہو جاتی ہے۔

اس کے رس میں تھوڑا سا شہد ملا کر پینے سے جگر کے امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔ کریلے کا رس زیادہ کڑوا لگے تو تھوڑے بھنے ہوئے چنے کھانے سے منہ کا ذائقہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

شوگر کے مریض بکرے کا قیمہ بھون کر علیحدہ رکھیں اور دو کریلے لے کر ان کو ہلکا سا کھرچ اور دھو کر توے پر برگر کی طرح ہلکی آنچ پر سینک لیں۔ دونوں طرف° سے سینک کر قیمے کے ساتھ کھائیں۔ اس سے بڑا فائدہ ہوگا۔ بعض جگہ خالص کریلے پکانے کا رواج بھی ہے۔ کڑوے بہت ہوتے ہیں مگر صحت کے لیے نہایت مفید خیال کیے جاتے ہیں۔ کریلے پکانے میں یہ احتیاط کرنی چاہیے کہ گھی میں تلنے کے بعد اس میں پانی نہ ڈالیں۔ ذرا سا پانی پڑ گیا تو ساری ہنڈیا کڑوی ہو جائے گی۔ سوکھے کریلے کا سفوف دو گرام سے زیادہ استعمال نہ کیا جائے۔ ویسے بھی اپنے ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ کرنے کے بعد کھائیے۔



کریلا

مہمانوں کی جان کریلا
گھر والوں کی شان کریلا
بچہ، بوڑھا ہر اک چاہے
ہر دل کا ارمان کریلا
ہر سبزی ہے رعیت اس کی
ہے گویا سلطان کریلا
ہریالی اس کا پہناوا
دلکش، عالی شان کریلا
سردی کے امراض کو روکے
ذلت کا سامان کریلا
گاجر گھر کی عزت ہے تو
ہے مرد میدان کریلا
ہمت دیکھو تنہا روکے
بادی کا طوفان کریلا
شوگر سے چھٹکارا پائے
جو کھائے انسان کریلا
فالج، نقرس، وجع مفاصل
سب کا دشمنِ جان کریلا
قاتل دیداں ، مسہلِ بلغم
صحت شفا کی کان کریلا
اطہر طیب پاکیزہ ہے
میرے رب کی شان کریلا

(حکیم محمد رمضان اطہر، فیصل آباد)

کلونجی

محمد حامد خان

کلونجی زمانہ قدیم سے اچار ڈالنے اور پیٹ کی بیماریوں کے علاج میں استعمال ہوتی آئی ہے۔ آریو ویدک طب میں ''کرشن جیرک'' اور کالی جیری' کے ناموں سے بیان کی گئی ہے انگریزی نام کا معنی کالا زیرہ ہے۔ حالانکہ زیرہ بالکل مختلف چیز ہے۔

کلونجی کا پودا جھاڑیوں کی مانند تقریباً آدھ میٹر اونچا ہوتا ہے جس کو نیلے رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ یہ پودا اصل میں ترکی اور اٹلی میں ہوتا تھا۔ جہاں سے حکماء نے افادیت کی بناء پر حاصل کر کے برصغیر میں کاشت کیا۔ یہ خود رو بھی ہوتا ہے اور اس کی کاشت کرنے والی اقسام بھی ہیں۔ پنجاب میں اسے پیاز کے بیج سمجھا جاتا ہے جو کہ غلط ہے اس کے بیج تکونے، خوشبو میں تیز، ذائقہ میں تیز اور کاغذ کے لفافہ میں رکھیں تو اس پر تیل کے سے دھبے لگ جاتے ہیں۔

یونانی اور رومی اطباء اس کے طبی فوائد سے آشنا تھے اور جالینوس کے متعدد نسخوں میں کلونجی کو شہد یا سرکہ میں ملا کر استعمال کیا گیا ہے۔ یہ مفروضہ درست نہیں کہ عرب اطباء نے اس کا استعمال یونانیوں سے سیکھا کیونکہ مشرق وسطیٰ کے اطباء نے اسلام کی آمد سے پہلے اس کا کہیں ذکر نہیں کیا اس کا استعمال اسلام کی آمد کے بعد شروع ہوا کیونکہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے شفاء کا مظہر قرار دیا ہے۔

حضرت ابوہریرہؓ بیان کرتے ہیں:

''میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے سنا وہ فرماتے تھے کہ کالے دانے میں ہر بیماری سے موت کے سوا شفا ہے اور کالے دانے شونیز ہے''۔

(بخاری، مسلم، ابن ماجہ مسند احمد)

سالم بن عبداللہ اپنے والد محترم حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تم اپنے اوپر ان کالے دانوں کو لازم کرلو کہ ان میں موت کے

علاوہ ہر بیماری سے شفاء ہے"۔ (ابن ماجہ)

یہی روایت مسند احمد میں حضرت عائشہؓ سے ابن الجوزی اور ترمذی میں ابوہریرہؓ سے مذکور ہے۔

حضرت بریدہؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ......"شونیز موت کے سوا ہر بیماری کا علاج ہے"۔

اسی قسم کی ایک لمبی روایت عبداللہ بن بریدہ اپنے والد سے کلونجی کی تعریف میں بیان کرتے ہیں جسے مسند احمد نے بیان کیا۔

حضرت ابوہریرہؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ......"بیماریوں میں موت کے سوا ایسی کوئی بیماری نہیں جس کے لئے کلونجی میں شفاء نہ ہو"۔

کتب سیرت میں مذکور ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم خود بھی طبی ضروریات کے لئے کبھی کبھی کلونجی کھایا کرتے تھے مگر وہ اسے شہد کے شربت کے ساتھ نوش فرماتے تھے۔

خالد بن سعد بیان کرتے ہیں کہ میں غالب بن جبر کے ہمراہ سفر میں تھا وہ راستہ میں بیمار ہو گئے ہماری ملاقات کو ابن ابی عتیق (حضرت عائشہؓ کے بھتیجے) تشریف لائے۔ مریض کی حالت دیکھ کر فرمایا کہ کلونجی کے پانچ سات دانے لے کر ان کو پیس لو پھر انہیں زیتون کے تیل میں ملا کر ناک کے دونوں طرف ڈالو کیونکہ ہمیں حضرت عائشہؓ نے بتایا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے تھے کہ ان کالے دانوں میں ہر بیماری سے شفاء ہے مگر سام سے۔ میں نے پوچھا کہ سام کیا ہے انہوں نے کہا۔ موت! (بخاری۔ ابن ماجہ)

اس علاج سے غالب بن بن ابجر تندرست ہو گئے۔

محدثین کے مشاہدات:

عربی میں جسے حبۃ السوداء کہتے ہیں فارسی میں وہ شونیز ہے۔ محدث عبداللطیف نے زیرہ سیاہ قرار دیا اور اس کو "الکمون الہندی" کا اضافی نام دیا ہے۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے ہر بیماری کی دوا قرار دیا ہے۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے متعدد مقامات پر ایسی خوشی خبریاں عطا کی ہیں جیسے کہ صبح کھجور کھانے والا زہر سے محفوظ رہتا ہے یا سناء اور مسنوت میں بھی ہر بیماری سے شفاء ہے۔ ان کے یہ ارشادات معجزات نبوت میں سے ہیں۔ اسی بناء پر کلونجی اس امر میں یکتا ہے کہ وہ بیماریاں خواہ

حدت سے ہوں یا برودت سے' یکساں مفید ہے۔

ذہبیؒ کہتے ہیں کہ کلونجی جسم کے کسی بھی حصہ میں واقع رکاوٹ یعنی سدہ کو دور کرتی ہے۔ تبخیری مادہ کو خارج کرتی ہے۔ معدہ کو مضبوط کرتی ہے۔ حیض' دودھ اور پیشاب لاتی ہے' اگر اسے پیس کر سرکہ میں ملا کر کھایا جائے تو پیٹ کے کیڑے مار دیتی ہے اور پرانے زکام میں مفید ہے۔ اس کو گرم کر کے سونگھنا بھی زکام میں مفید ہے۔

اگر اس کا تیل نکال کر گنج پر لگایا جائے تو بال اُگ آتے ہیں اور بال جلد سفید نہیں ہوتے۔ اس کا نصف چمچہ پیس کر پانی کے ساتھ پینے سے دمہ میں مفید ہے اور بھڑ کے زہر کے اثر کو زائل کر دیتا ہے۔

کلونجی لگاتار کھانے سے باؤلے کتے کے زہر کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔ اس کا دھواں سانس کی تکالیف کو دور کرتا ہے۔ روٹی کے ساتھ کھائیں تو پیٹ میں ہوا نہیں بھرتی۔ زکام' فالج' لقوہ' دردشقیقہ' نسیان' چکروں اور گھبراہٹ میں مفید ہے۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا علم وسیع اور وحی الٰہی پر مبنی رہا ہے۔ انہوں نے جب اسے شفاء کا مظاہر قرار دیا ہے تو اس کے فوائد کی فہرست صفحہ قرطاس میں احاطہ کر لیا جانا ممکن نہیں۔

کلونجی کی حیثیت پر ابن القیمؒ کہتے ہیں الحربیؒ نے حضرت امام حسنؓ کی سند سے اسے خردل قرار دیا ہے۔ (خردل کو ہمارے یہاں السی کہتے ہیں جو کہ بالکل مختلف چیز ہے) الہروی نے اسے الحبۃ الخضراء قرار دیا ہے لیکن یہ شونیز ہے اور اس میں کوئی مغالطہ نہیں۔ یہ نفخ کو دور کرتی ہے' پیٹ سے چرنے کیڑے نکال دیتی ہے' بخار اتارتی ہے' بلغم نکالتی ہے' رکاوٹیں کھولتی ہے' معدہ اور لبلبہ کی رطوبتوں کو اعتدال پر لاتی ہے۔ یہ بات ذیابیطس کے علاج میں بڑی اہمیت رکھتی ہے۔

اگر اسے پیس کر گرم پانی میں شہد کے شربت کے ساتھ پیا جائے تو گردوں اور مثانہ سے پتھری نکال دیتی ہے۔ اس کے اضافی فوائد میں دودھ' حیض اور پیشاب کو کھول کر لانا بھی شامل ہے۔ زکام میں اس کا سونگھنا اور پینا مفید ہے۔ اس کے بیج پیس کر دودھ میں ملا کر پینے سے یرقان میں فائدہ ہوتا ہے۔ اس کو مسلسل کھانے سے لقوہ اور فالج دور ہو جاتے ہیں۔ محدثین کہتے ہیں کہ اسے ٹھنڈے پانی کے ساتھ پیس کر پینے سے باؤلا پن ختم ہو جاتا ہے۔ اس کے جوشاندہ کو پینے سے بواسیر ختم ہو جاتی ہے اور جانوروں کے کاٹنے کا زہر خاص طور پر بھڑ کا زائل ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں نے اسے سانپ کے زہر کے لئے بھی تریاق قرار دیا ہے۔

کلونجی کو سرکہ میں پکا کر کُلیاں کرنے سے مسوڑھوں کی سوزش اور دانتوں کا درد جاتا رہتا ہے۔ اسے آنکھوں میں پیس کر ڈالنے سے موتیا اگر ابتداء میں ہو تو ٹھیک ہو جاتا ہے۔ سرکہ اور کلونجی کا مرکب جلدی امراض' ایگزیما وغیرہ میں ازحد مفید ہے۔ زیتون کے تیل میں کلونجی کو ابال کر چھان کر اس تیل کے چند قطرے کان میں ڈالنے سے اس کی سوزش ٹھیک ہو جاتی ہے۔ یہ مرکب ناک میں ڈالنا پرانے زکام میں مفید ہے۔

زخموں پر چھلکے آتے ہوں تو چند روز کلونجی اور تیل لگائیں پھر کلونجی اور سرکہ لگانے سے جسم کے کسی بھی حصہ کے پھوڑے پھنسیاں ٹھیک ہو جاتے ہیں جلد کے داغ جاتے رہتے ہیں اور برص میں فائدہ ہوتا ہے۔

اطباء قدیم کے مشاہدات:

سرد کھانسی' درد سینہ' استقاء اور ریاحی قولنج میں مفید ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو خارج کرتی ہے۔ اگر تے میں پیپ آتی ہو متلی کے ساتھ تلی میں ورم ہو اور سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہو تو کلونجی سے جلد فائدہ ہوتا ہے۔ اسے پانی میں پکا کر شہد ملا کر پینے سے مثانے کی پتھری نکل جاتی ہے۔ اسے نہار منہ روغن زیتون کے ساتھ کھایا جائے تو چہرے کا رنگ سرخ ہو جاتا ہے اسے گرم کر کے سونگھنے سے زکام دور ہو جاتا ہے۔

ویدک طب میں بھی کلونجی مقبول ہے۔ ان کے مشاہدات میں یہ پیٹ اور معدہ کے بادی کے درد دور کرتی ہے۔ بدہضمی اور ضعف ہضم کا علاج ہے۔ عورتوں کا دودھ بڑھاتی ہے۔ پھوڑوں کا علاج ہے۔ اس لئے حاملہ عورتوں کو نہ دینی چاہئے۔ اس کا تین ماشہ سفوف مکھن میں ملا کر چٹانے سے ہچکی بند ہو جاتی ہے۔ پیشاب کی رکاوٹ کو دور کرتی ہے۔

سرکہ اور صنوبر کی لکڑی کے برادہ کے ساتھ کلونجی کو ابال کر دانتوں پر لگانے سے درد جاتا رہتا ہے۔ سرکہ اور کلونجی لگانے سے مسے جھڑ جاتے ہیں۔ کلونجی اور حب الرشاد کو ملا کر سرکہ میں ابال کر گنج پر لگانے سے بال اُگ آتے ہیں۔ اس کے دھوئیں سے زہریلے کیڑے بھاگ جاتے ہیں۔ اسے گرم کپڑوں میں رکھیں تو ان کو کیڑا نہیں لگتا۔

کلونجی' بابچی' گوگل' دار ہلد کی جڑ' گندھک میں سے ہر ایک پانچ تولہ کو ناریل کے دو بوتل تیل میں پیس کر ڈال دیں۔ یہ بوتل سات دن تک دھوپ میں پڑی رہے۔ کبھی کبھی ہلاتے رہیں پھر چھان کر تیل علیحدہ کر لیں۔ اس تیل کو لگانے سے اکثر جلدی بیماریاں اور برص ٹھیک ہو

جاتے ہیں۔ پانی میں کلونجی ملا کر لیپ کرنے سے چھیپ جاتی رہتی ہے۔

کیمیاوی ہیئت:

کلونجی کے بیجوں میں دو قسم کے تیل ہوتے ہیں۔ ایک وہ جو اُڑ جانے والا ہوتا ہے اور دوسرا گاڑھا۔ فرازی تیل 15 فیصدی جبکہ گاڑھا تیل 37ء5 فیصد ہوتا ہے اس کے علاوہ البیومن' مٹھاس' لیسد' ارملوز' نامیاتی' تیزاب اور گلوکوسائیڈ Melanthin Metarbin کے علاوہ کڑواہٹ والے عناصر پائے جاتے ہیں اس میں پایا جانے والا گلوکوسائیڈ کیمیائی اثرات رکھتا ہے۔ اس لئے کلونجی کو زیادہ مقدار میں مسلسل کھانا تکلیف کا باعث ہو سکتا ہے۔

جدید مشاہدات:

اطباء نے ابتدا ہی سے اسے امراض البطن میں بڑے اہتمام سے استعمال کیا ہے کیونکہ وہ اسے زیرہ کی قسم سمجھتے رہے ہیں۔ جالینوس کو پیٹ کی بیماریوں کے علاج میں بڑا دعویٰ تھا۔ اس کا مجرب نسخہ کلونجی کو شہد میں ملا کر دینا تھا۔ اتفاق سے یہ ایک ایسی ترکیب ہے کہ اسے پیٹ کی بیماریوں کے علاوہ سانس کی گھٹن' جگر کی خرابی' پھوڑے پھنسیوں اور اعصابی تکالیف میں بڑے اعتماد کے ساتھ دیا جا سکتا ہے۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے ہر بیماری میں شفاء قرار دیا ہے۔ اس اصول کو سامنے رکھ کر ذیابیطس کے مریضوں کو تین حصہ کلونجی اور ایک حصہ کاسنی کے بیج ملا کر ناشتہ کے بعد ایک چھوٹا چمچ دیا گیا۔ ایک ہفتہ میں خون میں گلوکوز کی مقدار کم ہونے لگی۔ پیشاب میں شکر ختم ہو گئی۔ اب تک چار ہزار مریضوں پر یہ علاج نہایت اچھے نتائج کے ساتھ استعمال کیا جا چکا ہے لیکن ذیابیطس کے لئے اسے مکمل شفاء قرار دینا ابھی قبل از وقت ہے۔ مزید مشاہدہ کی ضرورت موجود ہے۔ اس کے بیجوں کو دودھ اتارنے' حیض کا خون بڑھانے اور پیشاب لانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یورپ میں درد سے حیض آنے کے لئے یہ مشہور دوائی ہے۔ زیادہ مقدار میں دینے سے اسقاط کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

پیٹ سے ہوا نکالنے اور بدہضمی میں مفید ہے۔ کلونجی کے ساتھ قسط شیریں ہم وزن ملا کر ناشتہ اور رات کے کھانے کے بعد دیں تو پرانی پیچش علاوہ دمہ میں بھی مفید ہے۔ دمہ کے وہ مریض جن پر دیگر ادویہ کا اثر نہیں ہو رہا تھا کلونجی کی آمیزش سے بہتر ہونے لگے۔

قسط شیریں جنسی کمزوری کے لئے اچھی دوائی ہے مگر بسا اوقات اس کا تنہا اثر اتنا مفید

نہیں ہوتا۔ ایسے میں اس کے ساتھ حب الرشاد اور کلونجی کو شامل کیا گیا تو فائدہ جلد ہو گیا۔

کلونجی کو قسط شیریں اور حب الرشاد میں ہم وزن ملا کر پیسنے کے بعد سرکہ میں حل کر کے ابال لیں پھر چھان کر ادویہ کے پھوک نکال دیجئے۔ یہ لوشن جلدی امراض کے لئے ازحد مفید ہے۔ اگرچہ جلد کے امراض کی ایک لمبی فہرست ہے اور ایسی کوئی دوائی موجود نہیں جو ہر ایک میں مفید ہو لیکن یہ نسخہ اکثر بیماریوں میں فائدہ دیتا ہے۔

کلونجی اور حب الرشاد کو ہم وزن ملا کر توے پر جلا کر اسے سرکہ میں حل کر کے مرہم بنائی گئی یہ مرہم برص کے داغوں پر لگانے سے داغ تین سے چار ماہ میں ٹھیک ہو گئے مگر اس کے ساتھ اسی نسخہ کو بھونے بغیر خالص صورت میں شہد کے شربت کے ساتھ مریض کو ایک چمچہ روزانہ کھلایا گیا۔ برص وہ بیماری ہے جس کا عام حالات میں کوئی علاج نہیں مگر اس سے ٹھیک ہوئی۔

گرتے بالوں، گنج پر بال اگانے، اور خشکی، سکری کے علاج میں کلونجی اور مہندی کو سرکہ میں حل کر کے اگر سر پر تیسرے دن ایک گھنٹہ کے لئے لگایا جائے تو مفید ہے۔

ماہرین نے اسے نفخ درد شکم، قولنج، استقاء ضعف اعصاب، ضعف دماغ، نسیان، فالج اور رعشہ میں مفید قرار دیا ہے۔ پرانے حفاظ بچوں کو قرآن حفظ کراتے وقت یاد داشت کو بہتر بنانے کے لئے نہار منہ کلونجی کے چند دانے کھلاتے تھے۔

آج کل بازار میں کلونجی کا تیل مل رہا ہے۔ لوگ اسے بڑے اعتقاد کے ساتھ استعمال کر رہے ہیں۔ کلونجی میں دو قسم کے تیل ہوتے ہیں ایک قسم اڑ جاتی ہے۔

بیجوں میں موجود شفائی اثرات کا کچھ حصہ کھلی یا پھوک میں رہ جاتا ہے اس لئے یہ امید نہیں کی جاسکتی کہ تیل میں وہ تمام فوائد ہوں گے جو بیجوں میں ہوتے ہیں۔



کھجور پھلوں کی ملکہ

طاہر شیخ

کھجور گرم ممالک کی پیداوار ہے۔ سرزمین عرب کو قدرت نے اس میٹھے اور غذائیت سے بھرپور میوے سے مالا مال کیا ہے۔ اہل عرب کے تمدن میں کھجور مہمان نوازی کا اس طرح حصہ رہی ہے جس طرح عصر حاضر میں چائے۔ رمضان المبارک کے مہینے میں افطاری کے اہتمام میں کھجوریں دستر خوان کی زینت بنائی جاتی ہیں۔ مشرقی گھرانوں میں میٹھے پکوانوں میں اس کا استعمال خشک میوے کے طور پر عام ہے۔ کھجور ہر اعتبار سے انسانی صحت وقوت کے لئے مفید ہے۔

کھجور کا درخت انسانی زندگی کی کئی بنیادی ضروریات پوری کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ پاکستان کی نقد فصل ہے اور تجارتی اعتبار سے نہایت منافع بخش ہے، اس کی شاخیں جلانے کے کام آتی ہیں اور ان سے باڑ، پنکھے، جھاڑو، چٹائیاں، ٹوکریاں، مصلے، ٹوپیاں، رسیاں وغیرہ بنا کر فروخت کی جاتی ہیں۔ اس کا بان بہت مضبوط ہوتا ہے۔ اس کے تنے سے شہتیر بنائے جاتے ہیں۔ گٹھلیاں اور کچا پھل جسے عام فہم زبان میں کھجّی کہتے ہیں، بھیڑ، بکری، اونٹ، گائے اور گھوڑوں کی خوراک کے طور پر کام میں لایا جاتا ہے۔

محمد بن قاسم کی آمد کے ساتھ ہی کھجور برصغیر پاک و ہند میں متعارف ہوئی مگر یونانی مورخین Arrian اور Starbo کے مطابق 326 قبل مسیح میں جب سکندر اعظم کا گزر مکران کے مقام سے ہوا تو یہاں کھجور کے درخت موجود تھے۔ کھجور کا اصل وطن خلیج فارس کے نواحی علاقے ایران، عراق، عرب اور افریقہ تصور کئے جاتے ہیں۔ منطقہ حارہ اور اس سے ملحقہ علاقوں میں پائی جاتی ہے۔ برصغیر میں اس کی سات اقسام کا ذکر ملتا ہے۔ عرب ممالک میں بھی اس کی درجنوں اقسام معروف ہیں جو رنگت، ذائقہ اور حجم کی طرح تاثیر میں بھی منفرد ہیں۔ برنی، حاوی، کلمہ، شبلی، عجوہ وغیرہ مشہور اقسام ہیں۔

لینیس نے اس کا نباتاتی نام Phoenix Dactyl9ferea دیا۔ انگریزی میں

Date فارسی میں خرما' عربی میں تمر اور ہندی میں کھجور کہتے ہیں۔ اس کا شمار نباتی خاندان Palmae میں ہوتا ہے۔ درخت کی بلندی تیس سے پینتیس میٹر ہوتی ہے جس میں تین سے چار میٹر لمبی اور بیس سے پچیس سینٹی میٹر چوڑی ڈالیاں لگتی ہیں۔ پھل دو سے تین سینٹی میٹر لمبے نارنجی پیلے یا بھورے رنگ کے ہوتے ہیں۔ یہ خشک ہو کر جھری دار اور سخت ہو جاتے ہیں۔ بیج آدھے سے ایک سینٹی میٹر لمبے بھورے رنگ کے ہوتے ہیں جن کے درمیان میں نالی سی بنی ہوتی ہے۔

درخت پر پھول مئی اور جون کے مہینوں میں آتے ہیں۔

کھجور کے طبی خواص

کھجور کا مزاج گرم درجہ اول اور خشک درجہ اول ہے۔ اس کے پتے' جڑ' پھول' بیج' گوند اور پھل دواً مستعمل ہیں۔ پھل کا ذائقہ نہایت ہی شیریں ہوتا ہے اور بطور دوا مقدار خوراک پانچ تا سات دانے (بیج نکال کر) اس کی مصلح آب انار وسکنجبین اور بدل کشمش ہے۔

مفرح ومقوی قلب' مقوی اعصاب و دماغ' مقوی معدہ وجگر' مخرج بلغم' ملطف' کاسر ریاح' ہاضم' حابس اور تریاق (Antidote) بھی بتایا گیا ہے۔ اس کا گوند اسہال میں مفید ہے۔

کیمیائی تجزیہ

کھجور میں مندرجہ ذیل کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں:

سوگرام تازہ خشک کھجور میں شامل اجزاء:

1- رطوبت 15.2 فیصد فاسفورس 0.05 فیصد
2- لحمیات 2.5 فیصد حیاتین الف 44.0 یونٹ
3- چکنائی 0.4 فیصد' حیاتین ج 3.0 ملی گرام
4- نشاستہ 75.8 فیصد تھایامین 0.11 فیصد
5- معدنی ...... رائبو فلاوین 0.25 فیصد
6- نمکیات 2.1 ملی گرام نیکوٹینک ......
7- کیلشیم 0.12 فیصد ایسڈ 0.9 فیصد
8- لوہا 7.3 فیصد ریشہ 2.9 فیصد

خشک کھجوروں کے نمونے میں فی سوگرام مندرجہ ذیل معدنی اجزاء پائے گئے:

پوٹاشیم 754 ملی گرام' کیلشیم 67.9 ملی گرام' میگنیشیم 57.5 ملی گرام' لوہا 1.61 ملی گرام' تانبا 0.21 ملی گرام' فاسفورس 63.8 ملی گرام' گندھک 51.0 ملی گرام' جست' آرسنک اور آیوڈین

6.3 مائیکرو ملی گرام نوٹ کی گئی۔

کھجور میں سب سے اعلیٰ کھجور

حضرت ارفع بن عمر المزنیؓ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ نے فرمایا کہ عجوہ کھجور اور بیت المقدس کی مسجد کا گنبد دونوں جنت سے آئے ہیں۔

کھجور بطور گھٹی

حضرت اسماء بنت ابوبکرؓ سے روایت ہے کہ جب ان کے ہاں عبداللہ بن زبیر پیدا ہوئے تو آپ انہیں حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے پاس لے گئیں اور ان کی گود میں ڈال دیا تو آپؐ نے کھجور منگوا کر اپنے منہ میں چبایا اور پھر اپنا لعاب اور کھجور بچے کے منہ میں ڈال کر تالو سے لگایا اور بچے کے لئے برکت کی دعا کی۔ یہ پہلا بچہ تھا جو مسلمان پیدا ہوا۔ اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ کھجور نوزائیدہ بچے کے لئے بہترین گھٹی ہے۔

تریاق زہر

ایک روایت ہے کہ حضور ﷺ نے فرمایا کہ جس نے صبح سات کھجوریں کھائیں وہ شام تک اور جس نے شام کو کھائیں وہ صبح تک محفوظ رہے گا۔

عام جسمانی کمزوری

جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے لئے خشک کھجور کو پیس کر اس میں ہم وزن بادام' بہی دانہ' پستہ' قرنفل اور سونٹھ ملا کر دینا مفید ہوتا ہے۔ نیز کھجور کھانے سے بلغم نکلتی ہے اور طبیعت ہلکی ہو جاتی ہے۔ اگر کھجور کو نہار منہ کھایا جائے تو پیٹ کے کیڑے مارتی ہے۔

قرآن پاک میں کھجور کا ذکر

قرآن پاک میں کھجور کا ذکر بیس دفعہ آیا ہے۔ اس سے اس کی افادیت اور اہمیت کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ ان کا ذکر جس سورۃ اور جس آیت میں آیا ہے ان کے نام اور آیات نمبر یہ ہیں:

سورۃ بقرہ آیت نمبر 266' سورۃ الانعام آیت 299' سورۃ الانعام آیت 142' سورۃ الرعد آیت 4' سورۃ النحل آیات 11'10'67' سورۃ بنی اسرائیل آیت نمبر 91'90 سورۃ الکھف آیت 32' سورۃ مریم آیت 25'24' سورۃ طٰہٰ آیت نمبر 71' سورۃ الشعرا آیت 148' سورۃ یٰسین آیت نمبر 33'35' سورۃ قٓ آیت 10' سورۃ القمر آیت نمبر 10' سورۃ الرحمٰن 11'10'69

اور 68' سورۃ الحاقہ 7' 6 اور سورۃ عبس 32' 24 ۔اس کے علاوہ زبور اور انجیل شریف میں بھی 48 بار کھجور کا ذکر ملتا ہے۔

مصلح جگر

کھجور کو اگر پانی میں بھگو کر چھ گھنٹے بعد صرف پانی ہی پیا جائے تو جگر کی اصلاح کرتی ہے اور طبیعت سے نشہ آور ادویہ کی گرانی کو دور کرتی ہے۔

دافع قبض

یہ قبض کو دور کرتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ پیشاب آور بھی ہے اس کے لئے سب سے بہترین طریقہ سنتؐ کے مطابق روٹی کے ساتھ کھانا ہے۔

فراخیٔ رزق

حدیث ہے کہ ''حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا جس گھر میں کھجور ہو گی اس گھر والے کبھی بھوکے نہیں سوئیں گے۔''

کشتہ بادام و کھجور

مغز بادام دو تولے اور کھجور دو تولے یا پھر جتنی کھجوریں ہوں ان کے اندر سے گٹھلی نکال کر مغز بادام بھر لیں اور استعمال میں لائیں جس کا کل وزن چار تولے سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے۔ اس کے بعد ایک کپ نیم گرم دودھ پینا ضروری ہے۔ گردے اور کمر کو طاقت ملے گی۔ نیز باہ کی مضبوطی کے لئے اکثیر ہے۔ کھجور سادہ بھی قوت باہ کو مضبوط کرتی ہے' معجون آردخرما اس کا مشہور مرکب ہے۔

خون کا بنک

کھجور میں فولاد اور حیاتین کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ اجزا خون میں بہ آسانی جذب ہو جاتے ہیں۔ اور جسم میں خون کی افزائش کو تحریک دیتے ہیں' چنانچہ اس کے استعمال سے عمرۃ الدم (ہیموگلوبن) کی مقدار اور سرخ خلیات (R.B.C) کی تعداد میں اضافہ ہوتا ہے۔ کھجور پر 1927ء میں کولمبیا کے مقام پر ایک کانفرنس منعقد کی گئی جہاں ماہرین نے یہ بات تسلیم کی کہ ''کھجور واقعتاً خون پیدا کرنے کا بینک ہے''۔ یہ خون کی کمی کو پورا کرنے میں موثر کردار ادا کرتی ہے۔

کولیسٹرول کی مقدار کو متوازن رکھتی ہے

کھجور کے استعمال سے خون میں کیسٹرول کی مقدار متوازن رہتی ہے۔ خون کے اند.

منجمد ذرات نہیں بننے پاتے۔ کھجور میں موجود معدنی نمکیات جسم میں تیزابی مادوں کو بڑھنے نہیں دیتے اور ان میں توازن قائم رکھتے ہیں۔ مخصوص ایام' زچگی اور رضاعت کے دوران عموماً خواتین میں قلت خون کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اس میں یا دوسرے اسباب کے نتیجے میں پیدا ہونے والے انیمیا Anaemia میں کھجور کا استعمال نہایت مفید ہے۔ یہ مرض اسکروی میں فائدہ مند ہے۔ اس کی جلی ہوئی گٹھلیوں کا سفوف بہتا ہوا خون بھی بند کر دیتا ہے۔

''دل کی دوست''

حرکت قلب کو متوازن رکھنے میں معدنی نمکیات کا بڑا دخل ہے۔ جب خون میں کیلشیم کی مقدار میں کمی واقع ہوتی ہے تو حرکت انقباض اور حرکت انبساط فوری طور پر متاثر ہوتی ہیں۔ محققین کی رائے میں کھجور کے سات دانوں (خصوصاً عجوہ) میں بارہ سو ملی گرام کیلشیم ہوتا ہے۔ جو ایک شخص کی روزمرہ جسمانی ضرورت پوری کر سکتا ہے۔ کھجور کے استعمال سے دل کی بیماریوں سے بچاؤ ممکن ہے۔ اس میں موجود جز آرسنک وجع القلب کے لئے مفید ہے۔ نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ کھجور (عجوہ) درد دل کے لئے مفید ہے۔ دل کے عوارض کے باعث جو تربل Oedema واقع ہوتا ہے' کھجور کے استعمال سے رفع ہو جاتا ہے۔ اس کا رس مفرح قلب ہے اور ضعف دوران خون میں مفید ہے۔

اعصابی طاقت کا سرچشمہ

کھجور دماغی و اعصابی کام کرنے والوں کے لئے مکمل دوا ہے۔ اس میں موجود معدنی نمکیات لحمیات اور حیاتین اعصاب کو تقویت دیتے ہیں۔ چنانچہ اعصابی امراض مثلاً رعشہ' لقوہ' فالج اور شدید امراض کے بعد کی کمزوری اور نقاہت میں کھجور کا استعمال نہایت مفید ہے۔ یہ مقوی دماغ ہے اور حافظے کو قوی کرتی ہے۔ ازالہ دردسر کے لئے بھی مفید ہے۔

نظام تنفس پر کھجور کے اثرات

کھجور کے معدنی نمکیات ہوائی نالیوں کی رطوبت کی تروش کو زیادہ کرتے ہیں' بلغم کے اخراج میں مددگار ہیں۔ کھجور میں موجود گندھک جراثیم کی سراتیوں کے خلاف موثر دوا ہے۔ حیاتین الف اور ج پھیپھڑوں کے فعل کو تقویت دیتے ہیں اور متعدی امراض (نمونیا' زکام' انفلوئنزا' کالی کھانسی اور دق وغیرہ) کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ کھجور اور ادرک کو پان میں رکھ کر کھانے سے بلغمی کھانسی اور دمہ کے مرض میں

تخفیف ہوتی ہے۔

نظام انہضام اور کھجور

نہایت لذیذ اور خوش ذائقہ پھل ہونے کی وجہ سے لعاب دہن کی پیدائش میں اضافہ کرتا ہے جو نشاستہ کے اجزاء کو مالٹوز (Maltose) میں تبدیل کرتا ہے۔ کھجور دانتوں کو مضبوط کرتی ہے۔ پیاس کی شدت کو کم کرتی ہے۔ اس کی جڑ کی مسواک سے دانتوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔ جب کہ اس کے جوشاندے سے کلیاں کرنے سے بھی یہی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ کھجور کے معدنی نمکیات معدے کی تیزابیت معتدل (Neurtralize) کرتے ہیں۔ چنانچہ بدہضمی، سینے کی جلن اور دیگر عوامل میں جو تیزابیت کی زیادتی کے باعث رونما ہوتے ہیں، فائدہ پہنچتا ہے۔ اعصاب معدہ پر مسکن تاثیر کے نتیجے میں قے، درد معدہ اور تناؤ کی شکایات دور ہو جاتی ہیں اور ضعف اشتہا کو فائدہ ہوتا ہے۔

کھجور کے اجزاء اپنے میکانیکی فعل سے آنتوں کی بلغمی جھلیوں پر اور غیر اختیاری عضلات پر مسکن تاثر ڈالتے ہیں چنانچہ آنتوں کی رطوبت کی تراوش میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور غیر اختیاری عضلات کے تناؤ (Spasm) میں جو سوزش یا تشنجی کیفیت کا نتیجہ ہو ڈھیلا پن پیدا ہو جاتا ہے، لہٰذا اس کے استعمال سے پیچش اور اسہال کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور درد قولنج کو فائدہ ہوتا ہے۔ حدیث پاک میں حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ کھجور کھانے والا انسان قولنج کے مرض میں مبتلا نہیں ہوتا۔ قدرتی حیاتین کے ذریعہ سے آنتوں میں غذائی اجزا کے انجذاب کی صلاحیت کو تقویت ملتی ہے چنانچہ کھجور کے استعمال سے مرض سنگرہنی کو فائدہ پہنچتا ہے۔

اس امر میں شبہ نہیں کہ کھجور پیٹ کے کیڑے مارنے میں انتہائی نافع ہے، یہ بات مصدقہ ہے کہ چالیس دن سات دانے کھجور استعمال کرنے سے پیٹ کے ہمہ اقسام کیڑے مر جاتے ہیں، حضورؐ کا ارشاد گرامی ہے کہ ”علی الصباح کھجور کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں“۔ نیز کھجور فاسد مادوں کے اخراج میں تیر بہدف ہے۔ اس میں موجود معدنی نمکیات پیشاب کی تراوش کو زیادہ کرتے ہیں اور اعضائے بول کی غشائے مخاطی پر مسکن تاثیر ڈالتے ہیں۔ کھجور مدر بول ہونے کے باعث پیشاب کھول کر لاتی ہے۔ مرض نقرس، ریگ گردہ مثانہ اور درد گردہ و مثانہ کو اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

زچہ بچہ کے لئے نعمت

وضع حمل کے وقت دردزہ کی تکلیف میں زچہ کو پانچ یا سات دانے کھجور کھلانے سے

بچے کی پیدائش میں آسانی ہو جاتی ہے۔ ابو نعیم نے کتاب الطب میں لکھا ہے کہ حضور ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ میرے نزدیک مخصوص ایام کی شدت اور درد کے لئے درطب (پکی کھجور) سے بہتر کوئی چیز نہیں“۔

کھجور اور نظام عظام

کیلشیم اور فاسفورس کی کمی اور ناقص استحالہ سے ہڈیوں کے امراض بچوں میں مرض کساح یا سوکھا پن (Rickets) اور بڑوں میں اوسٹو ملیشیا (Osteomalacia) رونما ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ ہڈیاں پتلی اور دانتوں میں سوراخ ہو جاتے ہیں۔ کھجور ہڈیوں میں خلئے کی نشوونما اور افزائش کو تحریک دیتی ہے، شاید یہی وجہ ہے کہ نخلستانی باشندے قوی ہیکل، مضبوط اور لمبے تڑنگے ہوتے ہیں۔

کھجور اور نظام غدود

کھجور کی کچھ نامعلوم رطوبتوں کا اثر جسم کے غدہ جار الدرقیہ (Para Thyroid Gland) ضرور ہوتا ہے۔ جب یہ غدود کسی وجہ سے ضرورت سے کم مقدار میں اپنی رطوبت خون میں شامل کرتے ہیں تو خون میں کیلشیم کی مقدار کا توازن بگڑ جاتا ہے اور کیلشیم کی قلت واقع ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں کھجور کا استعمال کیلشیم کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ نیز غدود کے افعال کو تقویت دیتا ہے۔ کھجور میں موجود جز آرسنک جو قلیل مقدار میں پایا جاتا ہے، پسینے کے غدود کو تحریک دیتا ہے۔ نوبتی بخاروں میں کھجور کے استعمال کو مفید بتایا گیا ہے۔ یہ پسینے کے ذریعہ سے جسم کے غلیظ مادوں کے اخراج میں مدد دیتی ہے۔

کھجور میں شکر وافر مقدار میں پائی جاتی ہے۔ جگر اس کو گلائیکو جن (Glycogen) میں تبدیل کر دیتا ہے جو بوقت ضرورت جسم میں حرارت و توانائی پیدا کرنے کے لئے استعمال میں آتی ہے۔ اس کے استعمال سے جگر کو تقویت ملتی ہے اور صفرا سے پیدا ہونے والے عوارض کو فائدہ ہوتا ہے۔ یرقان میں اس کے استعمال کی سفارش کی جاتی ہے۔

کھجور دودھ پیدا کرنے والے غدود (Mammary Glands) کو تحریک دیتی ہے، عورتوں میں دودھ کی پیدائش کیلشیم کی مرہون منت ہوتی ہے۔ اگر کھجور کے ہمراہ دودھ استعمال کیا جائے تو خواتین میں دودھ کی کمی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

ہماری جلد اور کھجور

کھجور میں موجود پروٹین جلد کو تقویت دیتی ہے۔ اس کی رنگت کو صاف کر کے جلد میں

لچک پیدا کرتی ہے۔ چنانچہ کھجور کا استعمال جسم کی خوبصورتی اور کشش میں اضافے کا باعث ہوتا ہے۔ اس کے بیج کا مرہم جلد کے زخم مندمل کرتا ہے۔ سوزش کو رفع کرتا ہے اور بواسیر میں مفید بتایا گیا ہے۔ مرض جذام میں اس کی سفارش کی جاتی ہے۔

مجموعی طور پر کھجور کے جسم پر اثرات

کھجور درحقیقت پھلوں کی ملکہ اور انمول غذا ہے۔ اس کے تمام اجزاء جسم کی تعمیر میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ سوگرام کھجور سے تقریباً تین سو پچاس حرارے توانائی حاصل ہوتی ہے۔ تحقیق سے یہ معلوم ہوا ہے کہ کھجور جسم میں حرارت و توانائی پیدا کرنے کے لئے لاجواب ہے اس کے لحمیاتی اجزاء جسم کو سڈول اور توانا بناتے ہیں' چنانچہ اس کے استعمال سے وزن بڑھتا ہے اور جسم فربہ ہوتا ہے۔ سخت کمزوری و نقاہت میں کھجور میں موجود شکر جسمانی ضرورت کو پورا کرتی ہے اور تقویت پہنچاتی ہے۔ کھجور کے معدنی نمکیات جسم کے رقیق مادوں کے دباؤ کو درست رکھنے میں معاون ہوتے ہیں اور رطوبات کی آمدورفت میں مددگار پائے گئے ہیں۔ حیاتین الف اور قرنیہ کے خشک اور زخمی ہو جانے کے لئے مفید ہے ان سے بصارت کو تقویت پہنچتی ہے۔

کیمیائی ساخت اور فوائد

کھجور کی کیمیائی ساخت میں کیلشیم اور پوٹاشیم کثیر مقدار میں ہے جو بطور علاج زہر نہایت ہی مفید ہے۔ کیلشیم اپنے مکانیکی عمل کے ذریعے سے آگزیلک ایسڈ (ترش زہر) کو غیر محلل آگزیلیٹس میں تبدیل کرتا ہے اور پوٹاشیم اپنے اثر سے زہر کو بافتوں میں نفوذ پذیر نہیں ہونے دیتا۔ کھجور جگر میں Galactose کی تیاری میں ممدومعاون ثابت ہوتی ہے اور زہریلے اثرات کی مدافعت کا سبب بنتی ہے۔ کھجور الکحل کے سمی اثرات کو بھی زائل کر دیتی ہے۔ اس کے علاوہ کھجور میں موجود پروٹینی اجزا جسم میں Antibodies پیدا کرنے کے ضامن ہیں جو جسم کو امراض سے محفوظ رکھتے ہیں۔

مقدار خوراک

ہر شے کی زیادتی بُری ہے۔ چاہے وہ شے کتنی بھی مفید کیوں نہ ہو۔ خیال رہے کھجور کی ایک وقت میں مقدار خوراک زیادہ سے زیادہ ایک پاؤ ہونا چاہئے۔ اس کے کئی فائدے ہیں لیکن ضرورت سے زیادہ کھانا مضر بھی ہوسکتا ہے۔



کھجور

محسن فارانی

سورہ مریم میں بیان کیا گیا ہے:

''اور زچگی کی تکلیف نے اسے کھجور کے ایک درخت کے نیچے پہنچا دیا۔ وہ کہنے لگی: ''کاش میں اس سے پہلے ہی مر جاتی اور میرا نام و نشان نہ رہتا'' فرشتے نے پائنتی سے اسے پکار کر کہا: ''غم نہ کر۔ تیرے رب نے تیرے نیچے ایک چشمہ رواں کر دیا ہے۔ اور تو ذرا کھجور کے اس درخت کے تنے کو ہلا' تیرے اوپر تروتازہ کھجوریں ٹپک پڑیں گی۔ پس تو کھا اور پی اور اپنی آنکھیں ٹھنڈی کر۔ پھر اگر کوئی آدمی تجھے نظر آئے تو اس سے کہہ دے کہ میں نے رحمٰن کے لیے روزے کی نذر مانی ہے' اس لیے آج میں کسی سے کلام نہیں کروں گی۔'' ان آیات میں حضرت مریم مقدسہ علیہا السلام کے بطن سے حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی پیدائش کا واقعہ مذکور ہوا ہے۔ حضرت مریم وہاں بے یارومددگار تھیں اور ان کے زچگی کی تکلیف سے گزرنے کے بعد اللہ تعالیٰ نے ان کے لیے چشمے کا میٹھا پانی اور تروتازہ کھجوریں فراہم کر دیں تا کہ ان کی کھوئی ہوئی توانائی بحال ہو سکے۔ اس سے کھجور کی تغذیہ بخش افادیت واضح ہوتی ہے۔ قرآن مجید میں کئی جگہ جہاں باری تعالیٰ کے پیدا کیے ہوئے پھلوں اور دیگر نعمتوں کا ذکر ہے وہاں ''نخل'' اور ''نخیل'' کے الفاظ کھجور کی اہمیت کو ظاہر کرتے ہیں۔

احادیث میں کھجور کی فضیلت

علامہ تسطلانی نے لکھا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اور آپؐ کے اصحابؓ اکثر فاقے سے رہتے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کبھی کھجوروں پر گزارا کرتے اور کبھی صرف پانی پر اکتفا فرماتے۔ ایک روایت میں ہے کہ ایک ایک مہینہ کاشانہء نبوی میں چولہا نہیں جلتا تھا' روٹی اور سالن پکنے کی نوبت نہیں آتی تھی اور کھجور اور پانی پر گزارہ ہوتا تھا۔

کھجور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی من پسند غذا تھی۔ صحابہ کرامؓ اسے کھا کر جہاد کرتے تھے اور ایک آدمی سینکڑوں پر غالب آتا تھا۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ بیان کرتی ہیں کہ میری والدہ مجھے موٹا کرنے کے لیے بہت علاج کرواتی رہیں۔ وہ چاہتی تھیں کہ جب میں رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں جاؤں تو موٹی ہوں لیکن ان تمام دواؤں سے کوئی فائدہ نہ ہوا حتیٰ کہ میں نے تازہ پکی ہوئی کھجوریں اور کھیرے کھائے۔ ان سے میں نہایت خوبصورت جسم والی اور موٹی ہو گئی (بخاری۔ مسلم) حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''صبح نہار منہ کھجور کھایا کرو۔ ایسا کرنے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔''

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''جس گھر میں کھجور ہو اس گھر والے کبھی بھوکے نہ رہیں گے۔''

حضرت انسؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''رات کا کھانا ضرور کھاؤ خواہ تمہیں معمولی قسم کی کھجور کی ایک مٹھی میسر ہو کیونکہ رات کا کھانا ترک کر دینے سے بڑھاپا طاری ہو جاتا ہے۔'' اور حضرت عبداللہؓ بن عمرؓ سے روایت ہے کہ ہم میں سے کچھ لوگ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں بیٹھے تھے کہ کھجوروں کا ایک گابھا آیا۔ آپؐ نے ہم سے فرمایا: ''درختوں میں سے ایک درخت ایسا ہے جسے اللہ تعالیٰ نے ایسے برکت دی ہے جیسے وہ مسلمان ہے۔'' پھر حضورؐ نے خود ہی فرمایا: ''یہ کھجور کا درخت ہے۔''

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''عظیم کھجور عجوہ میں ہر بیماری کی شفا ہے۔ اگر اسے نہار منہ کھایا جائے تو زہروں سے تریاق ہے۔'' یہ کھجور درمیانے حجم اور سیاہی مائل رنگت کی اور ذائقے میں بڑی لذیذ ہوتی ہے۔ فاتح عراق و فارس حضرت سعدؓ بن ابی وقاص بیمار ہوئے تو نبی اکرم ﷺ تشریف لائے۔ آپؐ نے دست مبارک حضرت سعدؓ کے شانوں کے درمیان رکھا اور فرمایا: ''اسے دل کا دورہ پڑا ہے۔ اس کو حارث بن کلدہ کے پاس لے جاؤ جو ثقیف میں مطب کرتا ہے۔ طبیب کو چاہئے کہ مدینے کی سات عجوہ کھجوریں گٹھلیوں سمیت کوٹ کر اسے کھلائے۔'' حضرت سعدؓ کے لیے یہ علاج تیر بہدف ثابت ہوا۔ وہ شفایاب ہو گئے۔ انہوں نے عراق اور فارس کی فتوحات میں عساکر اسلامی کی قیادت گھوڑے کی پیٹھ پر کی۔

برنی کھجور کی بھی بہت تعریف آئی ہے۔ حضرت ابوسعید خدریؓ بیان کرتے ہیں کہ رسو اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''تمہاری کھجوروں میں بہترین کھجور برنی ہے۔ وہ روگ دور کرتی ہے اور اس میں کوئی روگ نہیں۔'' برنی بھورے رنگ کی ہوتی ہے۔ گودا اور مٹھاس زیادہ، حجم بڑا

اور گٹھلی چھوٹی ہوتی ہے۔

غازی محمد بن قاسم نے اسلامی لشکر کی قیادت کرتے ہوئے 712ء میں سندھ فتح کیا اور اگلے سال ملتان خلافت اسلامیہ کا حصہ بن گیا۔ اسلامی لشکر کے ساتھ بطور غذا کھجور کے بورے ہوتے تھے اور مسلمان جہاں پہنچتے، وہاں کھجور کی گٹھلیاں بکھر جاتیں، چنانچہ سندھ اور جنوبی پنجاب میں جہاں جہاں آج کھجوروں کے جھنڈ نظر آتے ہیں وہ انہی عرب مسلمانوں کی چھوڑی ہوئی گٹھلیوں کا نتیجہ ہیں۔

کھجور کی طبی افادیت

حکیم طارق محمود چغتائی لکھتے ہیں: ''راقم کوئٹے سے کم و بیش ساڑھے تین سو کلومیٹر دور ایران کی سرحد پر خاران گیا۔ وہاں ہر طرف کھجور ہی کے درخت تھے۔ معلوم ہوا کچھ عرصہ پہلے تک یہاں کے لوگ صرف کھجور اور پانی پر گزارا کرتے تھے۔ وہاں بہت اعلیٰ قسم کی کھجور دیکھی۔ میں نے اس کا شربت بھی پیا جو کہ سنت ہے۔''

ایک طبیب کا قول ہے: ''مرد تین چیزیں استعمال کرے تو کبھی بوڑھا نہ ہوگا۔ وہ ہیں: کھجور، بھنے ہوئے چنے اور پکے ہوئے بیر۔'' اگر دیکھا جائے تو آج کل ہم جو بھی چیز بطور غذا استعمال کرتے ہیں، اس میں کھاد اور کیمیائی اجزاء کی آمیزش ضرور ہوتی ہے۔ لیکن کھجور ان سے پاک ہے۔ کھجور کے اندر ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو گردوں، مثانے اور پتے میں پتھری بننے کے عمل کو روکتے ہیں۔ جیسا کہ حدیث بیان ہوئی ہے دل کے دورے میں عجوہ کھجور گٹھلی سمیت کوٹ کر دینا جان بچانے کا باعث ہوتا ہے۔ اس غرض کے لیے دوسری کھجوریں بھی استعمال کی جا سکتی ہیں مگر ان کا عرصہ استعمال طویل ہونا چاہئے۔ چونکہ کھجور جھلیوں کی سوزش دور کرتی ہے، اس لیے بلغمی دمے کے لئے بہت مفید ہے۔

کھجور دودھ میں پکا کر استعمال کرنا زیادہ مفید ہے اور ایک وقت میں ساٹھ گرام سے زیادہ استعمال نہ کی جائیں۔ سردیوں میں رات سوتے وقت گرم دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے یہ دل و دماغ کو بے مثال طاقت دیتی ہے۔ یہ قوت باہ بڑھاتی اور اعصابی کمزوری کو رفع کرتی ہے۔ اگر پکی ہوئی کھجوروں کو پانی میں بھگو کر ان کا پانی پیا جائے تو پیچش اور اسہال رک جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ معدے اور آنتوں کے زخموں اور معدے کی سوزش کے لیے کھجور کا پانی پینا بہت مفید ہے۔

کھجور سے روزہ کھولنا سنت ہے۔ رمضان میں مسلمان کھجوریں خرید کر خود روزہ کھولتے ہیں اور دوسروں کا بھی کھلواتے ہیں۔ مسجد نبوی میں رمضان المبارک میں ہر قسم کی کھجوریں دکھائی دیتی ہیں اور حرم کعبہ میں انواع و اقسام کی کھجوروں اور آب زم زم سے روزہ کھولنے کا لطف ہی اور ہے۔ حرم شریف کے باہر لوگ کھجوروں کے ڈبے خرید خرید کر سبیل کے لیے دیتے ہیں جو فوراً ہی بٹ جاتے ہیں۔

راقم کھجور کو چینی کی جگہ ناشتے میں اور رات کو دودھ کے ساتھ استعمال کرتا ہے۔ یہ قبض کا تیز بہدف علاج ہے۔ صبح دلیہ یا سویاں پکاتے وقت ان میں دس بارہ کھجوریں ڈال دی جاتی ہیں۔ پک جائیں تو مناسب گھی ڈالنے سے لذیذ اور مقوی ناشتا تیار ہو جاتا ہے۔

کتاب المفردات میں تحریر ہے کہ کھجور کثیر الغذا' خون پیدا کرتی اور ہاضم ہے۔ معدے' جگر اور باہ کو طاقت دیتی اور بدن فربہ کرتی ہے۔ لقوہ اور فالج میں بھی مفید ہے۔ اس کی گٹھلی دستوں کو بند کرتی ہے۔ جلی ہوئی گٹھلی جریان خون بند اور زخم صاف کرتی ہے۔ اس کا منجن دانتوں کو جلا دیتا ہے۔ جو لوگ خون کی کمی اور کمزوری کی شکایت کرتے ہیں' وہ پانچ موٹے چھوارے لے کر آدھ کلو دودھ میں ڈال کر پکائیں۔ جب چھوارے نرم ہو جائیں تو اتار کر کھالیں۔ دودھ میں شہد ڈال کر پی لیں۔ روزانہ اس طرح کریں' ایک دو ہفتے میں ان کو تازگی اور قوت محسوس ہو گی۔ چھوارا اور ادرک پان میں تھوڑا تھوڑا رکھ کر کھانے سے بلغمی کھانسی اور دمے میں فائدہ ہوتا ہے۔

گیس اور تبخیر کے مریض حسب برداشت 3 سے 7 چھوارے رات تھوڑے سے پانی میں بھگو دیں۔ صبح چھوارے کھالیں اور پانی پی کر ہلکا سا ناشتہ کرلیں۔ سردی کے موسم میں کچھ لوگوں کو بے حد سردی محسوس ہوتی ہے۔ اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں۔ ایک پاؤ دودھ میں 3 سے 5 چھوارے اور تھوڑے سے چلغوزے کوٹیں اور جوش دے کر پی لیں۔ چند روز میں یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔

جو بچے کمزور ہوں اور موٹے ہونا چاہیں وہ تازہ کھجور کے پانچ دانے کھا کر دودھ پی لیا کریں' چند روز میں انہیں فرق محسوس ہو گا۔

چھوارا کمر اور گردوں کو طاقت دیتا' بدن کو موٹا کرتا اور صالح خون بناتا ہے۔ سینے اور پھیپھڑوں کو طاقت دیتا اور جلد کی رنگت سنوارتا ہے۔ فالج' پتھری' ادھرنگ' کمر درد اور لقوے میں فائدہ دیتا ہے۔

آج بھی دیہات میں خواتین کو زچگی سے پہلے چھوارے دودھ میں پکا کر دیئے جاتے ہیں تاکہ زیادہ تکلیف نہ ہو۔ چھواروں کا اچار سرکے میں پڑتا ہے جو ہاضم ہوتا ہے۔ اس کے لیے چھوارے کاٹ کر نمک' کالی مرچ' کشمش' ادرک اور لہسن سرکے میں ملا دیتے ہیں۔

کھجور کی گٹھلیاں کوٹ کر پانی میں پکا کر غرارے کرنے سے دانتوں کا درد دور ہوتا ہے۔ کھجور کو بھگو کر اس کا پانی پیا جائے تو جگر کی اصلاح ہوتی ہے۔ اس کا رس پانی یا دودھ میں ملا کر پینے سے فوری توانائی ملتی ہے۔ گٹھلیوں کو بھون کر موٹا موٹا کوٹ کر کافی کی طرح بھی پیا جاتا ہے۔ جن خواتین کو کثرت سے خون آتا ہو وہ تازہ کھجور غذا میں شامل کر کے اس مرض سے نجات حاصل کرسکتی ہیں۔

کھجور آنکھوں کی سوزش میں نہیں کھانی چاہئے اور بیماری سے اٹھنے کے بعد بھی زیادہ مقدار میں نہ کھائی جائے۔ کھجور اور انجیر اکٹھے کھانے سے بھی نقصان ہوتا ہے۔

کھجور کے پھل کی حفاظت

کھجور کا پیڑ عام طور پر چوتھے سال پھل دینا شروع کرتا ہے۔ اس کی نگہداشت کی جائے تو ایک پیڑ سے ایک من سے چار من تک تازہ کھجور حاصل ہوسکتی ہے۔ پھل کو بارش' گرد اور کیڑوں سے بچانے کے لیے عام طور پر تھیلیاں چڑھا دی جاتی ہیں۔ پہلے بوریاں اور کپڑے کے تھیلے چڑھاتے تھے' اب پولی تھین سے پھل زیادہ محفوظ رہتا ہے۔

کھجور کے درخت کے تمام حصے کام آتے ہیں۔ پتوں سے جھاڑو' چٹائیاں' ٹوکریاں اور پنکھے بنتے ہیں۔ تنے سے شہتیر اور پانی کی نالیاں اور ریشے دار چھال سے رسے اور پنجرے بنتے ہیں۔

کھجور کی جنگلی قسم سے کھانڈ تیار ہوتی ہے۔ تنے پر نئے پتوں کے نیچے شگاف دے کر مٹی کا برتن باندھ دیتے ہیں۔ اس میں تازہ رس جمع ہوتا ہے جسے ابال کر گاڑھا کرنے سے کھانڈ تیار ہو جاتی ہے۔ کھجور کا سرکہ بنتا ہے۔ پکا پھل ہم وزن پانی میں ابال کر رس نکال لیا جاتا ہے۔ پھر اسے چھان کر اس میں خمیر ملا دیتے ہیں۔ دو تین ماہ میں جب اس کی تیزابیت 4 فیصد ہو جائے تو نتھار کر گرم کر کے بوتلوں میں محفوظ کر لیتے ہیں۔

نخیل کی اقسام

کھجور کی بہت سی قسمیں ہیں۔ ڈوکا پنجاب میں مشہور ہے۔ اس کھجور کا رنگ سبز سے پیلا اور کچھ قسموں میں سرخ ہو جاتا ہے۔ ڈنگ کھجور کا پھل ایک طرف سے پک کر نرم ہو جاتا

ہے۔ رنگ تبدیل ہو کر مٹھاس بڑھتی ہے۔ جب ڈنگ کھجور پیڑ پر چند روز رہے تو مکمل پک جاتی ہے۔ سندھی زبان میں اسے ''وان پیکیل'' یعنی پیڑ کی پکی ہوئی کہتے ہیں۔ اس میں کھجور کا رنگ پیلے سے بھورا ہو جاتا ہے۔ سرخ کھجور ہلکی سیاہ ہو جاتی ہے۔ عربی میں اسے تمر کہتے ہیں۔

جولائی میں ڈوکا تیار ہونے پر اسے مٹی کے کورے گھڑوں میں نمک کی مناسب مقدار شامل کر کے 20 سے 30 منٹ تک خوب ہلایا جاتا ہے۔ ڈوکا کھجور اس طرح پک جاتی ہے۔ اسے رات کو دبا کر رکھتے ہیں تو لونی پنڈن بن جاتی ہے۔ پکا ہوا پھل چٹائیوں پر دھوپ میں بکھیر کر خشک کیا جاتا ہے۔ ڈوکا کھجور کو پانی میں ابال کر چٹائی پر خشک کر کے چھوارے بنائے جاتے ہیں۔

عراق سے کھجور کی اعلیٰ اقسام منگا کر یہاں کاشت کی گئی ہیں۔ ان میں حلاوی، خودروی، زاہدی، زہری اور شامران بہت مقبول ہیں۔ ڈیرہ اسماعیل خان کی ڈھکی کھجور اور مکران کی موزاوتی عمدہ کھجوریں مانی جاتی ہیں۔

حلاوی کھجور کا رنگ سنہری، گودا میٹھا اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ خودروی کھجور قدرے موٹی، سبزی مائل پیلی اور ذائقے اور خوشبو میں عمدہ ہوتی ہے۔ شامران کا رنگ ہلکا پیلا اور گودا سُرخی مائل نرم رہتا ہے۔ زاہدی درمیانے حجم اور پیلے رنگ کی ہوتی ہے۔ زہری کھجور کا رنگ سرخی مائل جامنی اور اصیل درمیانے حجم اور ہلکے پیلے رنگ کی اور بیضوی ہوتی ہے۔ اس کے زیادہ تر چھوارے بنتے ہیں۔ بھیدر کھجور سب سے پہلے خیرپور کے ایک گاؤں موری میں پائی گئی۔ یہ میٹھی دودھیا رنگ کی ہوتی ہے۔ تھوتھر کھجور کا پھل دودھیا اور نوکدار ہوتا ہے۔ دکلت تور کا پھل بیضوی شکل کا، حجم بڑا اور رنگ سنہری پیلا ہے۔ ڈھاڈی کھجور لمبی موٹی، رنگ گلابی اور پھل ڈھیلا ہوتا ہے۔ شاکری کھجور سبزی مائل اور گیلولی سرخی مائل زرد ہوتی ہے۔ ڈیرہ اسماعیل خان کی ڈھکی کا حجم بڑا، گٹھلی چھوٹی، مٹھاس زیادہ اور رنگت سیاہی مائل ہوتی ہے۔

کھجور کے حیات بخش اجزاء

کھجور میں نشاستہ، وٹامن اے اور بی، کیلشیم، پوٹاشیم، لوہا، جست اور دیگر غذائی اجزاء شامل ہیں۔ کولیسٹرول بالکل نہ ہونے اور چکنائی کم ہونے کی وجہ سے یہ پھل دل کے مریضوں کو زیادہ استعمال کرنا چاہئے۔ ماہواری کی شکایت سے خواتین میں خون کی کمی ہو جائے تو معالجین انہیں کھجور کھانے کی تلقین کرتے ہیں۔ کھجور پیدا کرنے والے صحرائی ممالک میں لوگ شدید سرد راتوں میں باریک پسی ہوئی کھجوریں تلوں کے تیل کے ساتھ اکثر استعمال کرتے ہیں۔

کھجور کے اجزائے ترکیبی

رطوبت	13ء8 فیصد
لحمیات	3ء9 فیصد
چکنائی	0ء8 فیصد
شکر	73ء7 فیصد
ریشہ	2ء7 فیصد
حراری قدر (فی 100 گرام)	319 حرارے

کاشت اور عالمی پیداوار

کھجور کی باقاعدہ کاشت زمانۂ قدیم سے کی جاتی رہی ہے۔ عراق اور مصر اس کے آبائی وطن مانے جاتے ہیں۔ کھجور اب دنیا کے چالیس سے زیادہ ممالک میں کاشت کی جا رہی ہے جن میں عراق، ایران، سعودی عرب، الجزائر، پاکستان، تیونس، مراکش، لیبیا، ماریطانیہ، امریکہ، یمن، بحرین، عمان، قطر، ترکی، متحدہ عرب امارات، صومالیہ، نائیجیریا، اردن، فلسطین، میکسیکو، پیرو، چین، مالی، سینیگال، قبرص اور کیمرون وغیرہ نمایاں ہیں۔

گزشتہ تیس برسوں کے دوران کھجور کی عالمی پیداوار دگنی سے بھی زیادہ ہو گئی ہے۔ 65-1961ء کے دوران یہ 1ء83 ملین ٹن سالانہ تھی جو 90-1986ء کے دوران بڑھ کر 3ء16 ملین ٹن ہو گئی۔ 1995ء میں پوری دنیا میں 4 ملین یعنی چالیس لاکھ ٹن کھجور حاصل ہوئی۔

کھجور کی پیداوار کے لحاظ سے پاکستان دنیا کا چھٹا بڑا ملک ہے۔ 95-1991ء کے دوران یہاں اس کی پیداوار تقریباً 2 لاکھ 84 ہزار ٹن سالانہ رہی۔ پاکستان میں کھجور زیادہ تر سندھ اور بلوچستان میں پیدا ہوتی ہے۔ سندھ میں خیرپور میرس، ٹھیڑھی، بیرلوئی، پیریالوئی، گاڑھی موری، پیر جو گوٹھ، روہڑی، پنوعاقل اور گھوٹکی کھجوروں کے بڑے مراکز ہیں۔ یہاں کی اصیل کھجور دنیا میں بہت مقبولیت حاصل کر چکی ہے۔ بلوچستان میں پنجگور اور تربت کھجوروں کے گڑھ ہیں۔ بیگم جنگی یہاں کی مشہور کھجور ہے۔ پنجاب میں بہاولپور اور ڈیرہ غازی خان ڈویژنوں میں بھی کھجوریں کاشت ہوتی ہیں۔ یہاں گٹھلی کی کھجور بھی پیدا ہوتی ہے۔

کھجور کی عالمی برآمد

1994ء میں کھجور کی عالمی تجارت بیس کروڑ امریکی ڈالر کے برابر تھی۔ اس برس تیونس

کا حصہ 27ء3 فیصد رہا اور وہ دنیا میں کھجور کا سب سے بڑا برآمد کنندہ قرار پایا۔ پاکستان کا نمبر دوسرا اور عالمی برآمد میں اس کا حصہ 14ء2 فیصد تھا۔ ایران کا حصہ 1994ء کے دوران 14ء1 فیصد تھا۔ 1995ء میں ایران کی برآمد ایک لاکھ ٹن ہوگئی اور وہ کھجور کی برآمد میں پہلے نمبر پر آ گیا۔ تیونس اور پاکستان بالترتیب دوسرے اور تیسرے نمبر پر چلے گئے۔اس برس تیونس کی برآمد 16 ہزار ٹن اور پاکستان کی 45 ہزار ٹن تھی۔ امریکہ اور الجزائر بھی کھجور کی عالمی برآمد میں نمایاں مقام رکھتے ہیں۔ بھارت' برطانیہ' کینیڈا' امریکہ' آسٹریلیا' ڈنمارک' نیوزی لینڈ اور سویڈن پاکستانی کھجور کے بڑے خریدار ہیں۔

1994ء کے دوران امریکی کھجور منڈی میں پاکستان کا حصہ 75 فیصد تھا اور بھارت کی مارکیٹ کا 66ء8 فیصد بھی اسی کے پاس تھا۔ ڈنمارک میں پاکستان کو دوسری پوزیشن حاصل تھی اور وہاں کی کھجور منڈی کا 24 فیصد حصہ پاکستان کے پاس تھا۔ کینیڈا' آسٹریلیا' نیوزی لینڈ اور سویڈن میں پاکستان تیسرے نمبر پر اور برطانیہ کی مارکیٹ کا 18 فیصد حاصل کر کے وہاں چوتھی پوزیشن پر رہا۔

کھجور کی برآمد میں اضافے کے لیے تجاویز

مناسب سہولت نہ ہونے کی وجہ سے کھجور کے پاکستانی کاشتکار اپنی پیداوار پیک کیے بغیر کھلی بیچ دیتے ہیں' لہٰذا انہیں صحیح قیمت نہیں مل پاتی ۔ضرورت اس امر کی ہے پاکستان میں کھجور کے بڑے بڑے مراکز خیر پور میرس' پنجگور' تربت اور ڈیرہ اسماعیل خان میں کھجور کی پیکنگ کے لیے خاص سنٹر قائم کیے جائیں اور کاشت کاروں کو کھجور پیک کر کے بیچنے اور خود برآمد کرنے کی ترغیب دی جائے۔

کھجور کی فصل کو سب سے زیادہ نقصان بارش سے ہوتا ہے۔کاشتکاروں کی بڑی اکثریت کے پاس تیار فصل کو محفوظ رکھنے کے لیے گودام کی کوئی سہولت دستیاب نہیں ۔بارش سے پکی پکائی اور تیار فصل اکثر ضائع ہو جاتی ہے اس لیے کاشتکاروں کو آسان شرائط پر لمبی مدت کے لیے قرضے دیے جائیں تاکہ وہ اپنی پیداوارہ کو محفوظ رکھنے کے لیے مناسب گودام تعمیر کر سکیں ۔

پاکستان میں کھجور کی کاشت اب تک پرانی طرز پر کی جا رہی ہے۔اس میدان میں ہونے والی تحقیق وترقی سے ہمارے کاشتکار بالکل ناواقف ہیں۔کاشتکاروں کی رہنمائی کے لیے ڈیٹ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ (Date Research Institute) قائم کیے جائیں' بالخصوص خیر پور میرس

میں جہاں کھجور کی کاشت بہت منظم طریقے سے ہو رہی ہے اور بڑی مقدار میں پیداوار برآمد کی جا رہی ہے۔

امریکہ' کینیڈا' برطانیہ' ڈنمارک' آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ پاکستانی کھجور کی پرکشش منڈیاں ہیں۔ اان منڈیوں میں اپنی اچھی پوزیشن کو مزید بہتر اور مستحکم کرنے کے لیے پاکستانی کاشتکاروں اور برآمد کنندگان پر مشتمل وفود بھجوائے جانے چاہئیں۔

کھجور پیدا کرنے والے کئی ممالک میں ٹشو کلچر (Tissue Culture) کی مدد سے قلیل مدت میں زیادہ سے زیادہ باغات لگائے جا رہے ہیں۔ پاکستان میں بھی ٹشو کلچر کی مدد سے کھجور کی بین الاقوامی طور پر مقبول جنسوں مثلاً اصیل' ڈھکی' ڈیجلٹ نور اور زاہدی وغیرہ کو فروغ اور وسعت دینے کے لیے انتظامات کیے جائیں۔

کھجور کے باغات کو شہری جائیداد کے برابر درجہ دیا جائے اور کھجور کے لیے مخصوص چند ایکڑ زمین پر صنعتی قرضے دیے جائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ان ممالک کے ساتھ مشترکہ کاوشیں (Joint Venture) حاصل کی جائیں جہاں کھجور کی نہایت ہی عمدہ اور قیمتی مصنوعات مثلاً ڈیٹ سیرپ (Date Syrup) اور ڈیٹ پیسٹ (Date Paste) وغیرہ تیار کی جا رہی ہیں۔



کیکر

مسز اسماء حسن

میری کزن کے دانتوں میں عجیب تکلیف تھی جب کچھ کھاتی خون بہنے لگتا۔ ڈاکٹر کو دکھایا تو اس نے بڑا سا نسخہ لکھ دیا۔ گولیاں کیپسول اور غرارے کرنے کی دوائیاں۔ مسوڑھوں پر لگانے کی دوا اور تاکید کی سخت چیزیں نہ کھائیں۔ دوا کھانے کے بعد تھوڑا سا وقتی طور پر آرام آیا مگر مسوڑھے ایسے نرم پڑ گئے تھے روٹی کا نوالہ چبانے سے خون رسنے لگتا۔ ایک دن ہماری پرانی نوکرانی ملنے آئی تو ڈھیر سارے بھٹے لائی۔ کوئلے جلا کر اس نے نرم نرم بھٹے بھونے تو سارے گھر میں سوندھی مکئی کی خوشبو پھیل گئی۔ سب نے مزے لے لے کر بھٹے کھائے۔

بے چاری کزن سب کا منہ دیکھتی رہی۔ نوکرانی نے اس کا حال پوچھا۔ دانتوں سے خون نکلنے کا سن کر وہ ہنس پڑی۔ واہ بی بی واہ! شہر کے لوگ نازک ہوتے ہیں۔ ہم تو کیکر کی چھال لے کر اسے چبا لیتے ہیں۔ اس سے مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ اب تم چھال تو چبا نہیں سکتی ہو چھال کو پکا کر اس پانی سے غرارے کرو۔ اور میں تم کو کیکر کے کوئلے کا منجن بنا دیتی ہوں اس سے تمہارے دانت ٹھیک ہو جائیں گے واقعی ایسا ہی ہوا۔ کیکر کی چھال کے غرارے اور کیکر کے کوئلہ کا منجن اچھی دوا ثابت ہوا۔ میری کزن ٹھیک ہوگئی۔

کیکر کو ببول بھی کہتے ہیں۔ عام طور پر یہ ہر جگہ پایا جاتا ہے۔ اس درخت کی کئی اقسام ہیں۔ افریقہ' آسٹریلیا میں ہوتا ہے۔ آپ پڑھ کر حیران ہوں گے آسٹریلیا میں کیکر کی لکڑی سیاہ رنگ کی ہوتی ہے اور اس سے جو فرنیچر اور آرائشی سامان بنتا ہے وہ قابل دید ہوتا ہے۔ اس کی چمک دمک پالش کے بعد نکھر آتی ہے۔ اسے دیکھ کر جی چاہتا ہے کہ فوراً خرید لیا جائے۔ مصر میں ایک خاص قسم کا کیکر ہوتا ہے اس میں ڈوڈے لگتے ہیں۔ مصری خواتین ان ڈوڈوں کو لے کر پانی میں بھگو دیتی ہیں۔ پھر ان میں سے جھاگ نکلتے ہیں۔ یہ ڈوڈے اچھی قسم کی شیمپو کا کام دیتے ہیں۔ ان سے سر دھویا جاتا ہے اور بالوں میں چمک آتی ہے اس کیکر کے چھوٹے

پتے املی کی طرح کھٹے ہوتے ہیں۔ ان کو خاص طریقے سے پکا کر کھٹی ڈش تیار کی جاتی ہے۔

لندن کے علاقے میں جو کیکر ملتا ہے' اس میں ایک خاص قسم پائی جاتی ہے۔ یہاں کے قبائل اس کے بیج خاص طور پر جمع کرتے ہیں اور پھر اس کو نسوار کی طرح استعمال کرتے ہیں۔

کیکر یا ببول کی بے شمار قسمیں ہیں اور تقریباً تمام اقسام سے گوند حاصل ہوتا ہے۔ سب سے اچھا گوند سوڈان اور سینیگال کا ہے دریائے سینیگال کے شمال میں اس درخت کے جنگلات پھیلے ہوتے ہیں اس کے کئی نام ہیں۔ اردو میں کیکر' سندھی اور بیر پھلی' ہندی میں ببول وغیرہ۔

ساون کے بعد درخت پر پھول آتے ہیں۔ پھولوں کا رنگ نہایت خوش نما سنہرا زردی مائل ہوتا ہے۔ اس کی شکل گول گھنڈی سے ملتی ہے۔ اور اس میں سے ہلکی ہلکی خوشبو آتی ہے۔ ان پھولوں کو خشک کر کے سفوف بنایا جاتا ہے۔ جو کئی امراض میں کام آتا ہے۔ اس کی پھلیاں پھاگن میں لگتی ہیں۔ یہ پھلی چپٹی اور خاردار ہوتی ہے۔ ہر ایک خانے میں پکنے پر بیج ہوتا ہے۔ اس کی پھلیاں بہت کام آتی ہیں۔ ان کو ایسے وقت توڑنا چاہیے جب بیج کچا ہو اور پکا نہ ہو۔ بواسیر اور مردانہ بیماریوں کے لئے یہ پھلیاں اکسیر ہیں اس کی چھال کا جوشاندہ استعمال کیا جاتا ہے اور کانٹے ہچکی دور کرنے کے لئے دیتے ہیں۔ اس کا گوند عام مل جاتا ہے جو مختلف طریقے سے استعمال ہوتا ہے۔

کیکر کے پوست سے اقاقیا بنتا ہے۔ پوست کیکر لے کر پانی میں بھگو کر پھر اس پانی کو پکایا جاتا ہے۔ پانی خشک ہونے پر اس کو سایہ میں سکھا کر رکھ لیتے ہیں اور مختلف بیماریوں میں اقاقیا حکماء استعمال کرتے ہیں۔

کیکر کا درخت آج نہیں بلکہ زمانہ قدیم سے تجارتی لحاظ سے مشہور ہے۔ اس کی لکڑی کام آتی ہے اور اس کی گوند بڑے پیمانے پر خریدی جاتی ہے۔

دیہات میں ببول کی کونپلیں توڑ کر سایہ میں سکھا کر چینی ملا کر سفوف بنا لیا جاتا ہے۔ تقریباً چار پانچ ماشہ سفوف صبح نہار منہ پانی کے ساتھ کھلایا جاتا ہے۔ دیہاتی اسے جریان کی مجرب دوا مانتے ہیں۔ اسی طرح ماشہ بھر کونپل سفید زیرہ اور انار کی کلی پانی میں پیس کر کپڑے سے چھان کر بچوں کو دست بند کرنے کے لئے دی جاتی ہے۔ جن بچوں کی کانچ نکلتی ہو اس کو کیکر کی چھال پانی میں پکا کر اس وقت تک آب دست کرایا جاتا ہے۔ جب تک وہ صحت یاب نہیں ہو جاتے۔ یہ چھال قابض ہوتی ہے۔ مسوڑھے نرم پڑ جائیں ان سے خون بہنے لگے اور دانت ہل جائیں تو اس کی تازہ چھال چبانے یا اس کا جوشاندہ بنا کر غرارے کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

پہلے طبیب ببول کی چھال کا جوشاندہ بنا کر اس میں تھوڑی سی املی بھگو دیتے پھر چھان کر پانی کے غرارے کراتے۔ اس سے منہ کے چھالے ٹھیک ہو جاتے تھے۔ املی رات کو بھگو کر صبح چھانی جاتی تھی۔ ببول کی چھال کے جوشاندے سے کلیاں کی جائیں تو ہلتے دانت بھی مضبوط ہو جاتے ہیں۔ اس کی چھال کا سفوف منجن بنا کر کرنے سے دانت بھی مضبوط اور صاف ہو جاتے ہیں۔ مسوڑھوں کا پلپلا پن دور ہو جاتا ہے۔ ہماری مشرقی طب میں سفوف پوست مغیلاں اس سے تیار ہوتا ہے۔

کیکر کی مسواک دانتوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ جو لوگ پابندی سے تازہ مسواک کرتے ہیں۔ ان کے دانت مضبوط اور سفید رہتے ہیں۔ کوئی مرض نہیں ہوتا۔ کیکر کا منجن کرنے سے دانت چمکدار ہو جاتے ہیں۔ کچھ خواتین کیکر کے کوئلہ میں ہم وزن کچی پھٹکری ملا کر پیس کر رکھ لیتی ہیں۔ یہ عام سادہ منجن دانتوں کے لئے مفید ہے۔ اس میں آپ نمک اور سیاہ مرچ بھی ملا سکتے ہیں۔ ہلتے ہوئے دانتوں کے لئے کیکر کی چھال دو تولہ لے کر اس میں 3 ماشہ سونٹھ ملا کر باریک پیس کر رکھ لیا جائے تو اس کو صبح شام دانتوں پر ملنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ زبان پر ورم ہو جائے تو بہت تکلیف ہوتی ہے۔ اس میں بھی کیکر کی چھال کام آتی ہے۔ تولہ بھر چھال لے کر آدھ کلو پانی میں جوش دے کر چھان کر رکھ لیں۔ نیم گرم پانی سے کلیاں کریں۔ فائدہ ہو گا۔ متورم گلے کو بھی اس پانی سے غرارے کرنے سے آرام آتا ہے۔

کیکر کا منجن ہمارے گھروں میں یوں بنتا تھا۔ بکرے کے گودے والی نلی خالی ہو جاتی تو اس کو سنبھال کر رکھ لیتے۔ ڈھیر ساری اکٹھی ہو جاتیں تو کیکر کے کوئلے کڑاہی میں جلا کر ان نلیوں میں کالی مرچ بھر کر کوئلوں پر رکھ دیتے۔ جب یہ جل کر سفید ہو جاتیں تو کڑاہی پر کوئی برتن الٹ کر رکھ دیتے۔ ٹھنڈا ہونے پر نکالتے۔ ہاون دستہ میں کیکر کا کوئلہ، نلی اور تھوڑی سی پھٹکری ملا کر باریک کوٹ کر چھلنی میں چھان کر نمک ملا کر رکھ دیتے۔ یہ منجن صبح شام کیا جاتا۔ مجھے اچھی طرح یاد ہے۔ دادا، دادی، نانی اور والد، والدہ کا ایک دانت بھی نہیں خراب ہوا تھا۔ کوئی ٹوتھ پیسٹ تھا اور نہ غرارے کرنے والی دوا، کیکر یا نیم کی مسواک ضرور کی جاتی تھی۔ کچھ خواتین اس منجن میں تھوڑی سی سونٹھ، دار چینی کا ٹکڑا اور چند لونگیں ملاتی تھیں۔ اور یہ منجن خود استعمال کرتی تھیں۔ بادام کے چھلکے بھی جلا کر شامل کر لئے جاتے تھے۔

گھر میں کسی کو کھانسی ہو جاتی تو کیکر کا گوند دو تولے، ملٹھی چھیل کر اس کا سفوف 4 تولے لے کر باریک پیس کر چھوٹی چھوٹی گولیاں پانی سے بنا کر رکھ لی جاتیں۔ چار چار گھنٹے بعد یہ گولی چوسی جاتی۔ اس سے کھانسی کو آرام آ جاتا تھا۔ کسی کو تھوک میں خون آتا تو کیکر کا گوند

6 ماشہ رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیا جاتا۔ صبح مصری ملا کر پلایا جاتا تو اس گھریلو ٹوٹکے سے آرام آ جاتا تھا۔

ہچکی کے لئے کیکر کے کانٹے کا ٹوٹکہ ہے۔ کیکر کے کانٹے دو تولہ لے کر آدھا کلو پانی میں جوش دیں۔ جب آدھ پاؤ پانی رہ جائے اتار کر چھان کر ایک تولہ شہد ملا کر پلائیں۔ آرام آ جاتا ہے۔

بواسیر کے لئے کیکر کی ایسی پھلیاں توڑیئے جن میں ابھی بیج نہ پڑے ہوں۔ انہیں سایہ میں خشک کریں اور کسی شیشے کی بوتل میں باریک پیس کر محفوظ رکھیے۔ ہر قسم کی بواسیر کے لئے مفید ہے۔ تقریباً چھ ماشہ دوا لے کر تازے پانی کے ساتھ کھاتے رہیے۔ آرام آ جائے گا۔ اسی طرح بغیر بیج والی پھلیاں خشک کر کے پیس کر برابر وزن کی چینی ملا کر صبح نہار منہ نو ماشے دودھ یا پانی کے ساتھ کھانے سے مرد اور عورتوں کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ مردانہ، زنانہ سیلان کے لئے مفید ہے۔ بعض دفعہ حمل کے دوران خون جاری ہو جاتا ہے۔ ابتداء میں ببول کے نرم و نازک پتے کونپلیں دو تولہ لے کر آدھ سیر پانی میں خوب جوش دیں۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو چھان کر ٹھنڈا کر کے مصری ملا کر پلایئے۔ حمل محفوظ رہے گا۔ تین دن پلانا ہے۔ (لیکن پہلے لیڈی ڈاکٹر کو دکھا کر پوچھ لیں حمل محفوظ ہے یا نہیں) نواب لوگوں کے لئے ماش کی دال کا حلوہ بنتا تھا۔ کیکر کی کچی پھلیاں توڑ کر پانی کا چھینٹا دے کر اس کا رس نکال کر ماش کی دال بھگو دی جاتی۔ دال پھول جاتی اور پانی خشک ہو جاتا تو چھلکے اتار کر دال پیس کر گائے کے خالص گھی میں بھون کر اس میں مغزیات ملائے جاتے۔ اور حلوہ بنا کر رکھ لیا جاتا۔ اس کے کھانے سے قوت میں اضافہ ہوتا اور کمر مضبوط ہو جاتی تھی۔ بعض دفعہ سردیوں میں پاؤں پھٹ جاتے ہیں۔ ان کو "بوایا" کہتے ہیں کیکر کی گوند پیس کر تھوڑے سے پانی میں بھگو کر ان بوائیوں میں بھر دیجئے۔ اور اوپر سے کاغذ کی ٹیپ لگا دیجئے۔ آرام آ جائے گا۔

"گھر میں کوئی دوا نہ ہو اور آگ سے جل جائے تو فوراً کیکر کا گوند پانی میں حل کر کے لیپ کر دیجئے۔ پہلے وقتوں میں یہی علاج ہوتا تھا۔ یہ چھوٹی موٹی جگہوں پر جلنے کے لئے ہے۔

کچھ خواتین کو ہر ماہ بہت زیادہ بلیڈنگ ہو جاتی ہے۔ کیکر کی گوند گھی میں بھون کر حلوہ بنا کر روز کھائیے۔ یا بھنی ہوئی گوند میں ہم وزن گیرو ملا کر سات ماشہ کھانے سے آرام آئے گا۔

پاکستان میں کیکر کا گوند عام مل جاتا ہے۔ یہ ذائقہ میں میٹھا ہوتا ہے۔ طبی لحاظ سے گول اور شفاف گوند بہتر ہے۔ اس میں کیلشیم، میگنیشیم اور پوٹاشیم مختلف مقدار میں ہوتا ہے۔ نمکیات اور تھوڑی سی شکر بھی پائی جاتی ہے۔ یہ گوند سانس اور غذائی نالی کے ورم کے لئے مفید

ہے۔ سینے اور حلق کی خشکی کو دور کرتا ہے۔ خشک کھانسی میں اس کو چوسا جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔ دوا سازی میں بھی یہ گوند کام آتا ہے۔ ہمارے ہاں بھی گولیاں بناتے وقت گوند کو شامل کیا جاتا ہے۔

افریقہ میں ریگستانی علاقے کے قبائلی لوگ اس گوند سے غذا اور دوا دونوں کا کام لیتے ہیں۔ وہ ایک خاص مقدار میں اسے کھا کر چوبیس گھنٹے کے لئے بھوک سے بے نیاز ہو جاتے ہیں۔ اسی گوند کے لعاب سے وہ مختلف امراض کا علاج اپنے قبائل میں کامیابی سے کرتے ہیں۔

ہمارے ہاں گوند کو مقوی سمجھا جاتا ہے۔ بچہ کی ولادت کے بعد زچہ کو گوند مغزیات کے ساتھ پنجیری بنا کر کھلایا جاتا ہے۔ اس کا حریرہ بھی بنتا ہے۔ دماغ کی کمزوری، نزع اور جسمانی کمزوری کے لئے کمر کی طاقت کے لئے اسے عام طور پر کھایا جاتا ہے۔ اس میں تھوڑی سی کمر کس بھی شامل کر لی جاتی ہے۔

کیکر کی چھال پانی میں جوش دے کر ٹب میں ڈال کر اس پانی میں تھوڑی دیر سیلان الرحم کی مریضہ بیٹھ جایا کرے تو چند دن میں یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

دردِ سر کے مریض کیکر کے موسم میں اس کے پھولوں سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں کیکر کے تازہ پھول اکٹھے کر لیں۔ پانی میں پیس لیں۔ اس سے دو گنے وزن کے تلوں کے تیل میں ملا کر خوب پکا لیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو تیل اتار کر چھان کر رکھ لیں۔ یہ تیل روزانہ سر میں اچھی طرح لگائیں، مالش کریں۔ اکیس دن کر کے دیکھیے۔ آرام آئے گا۔ تیل کو ہلکی آنچ پر پکانا ہے۔

درخت طبی خواص کے حامل ہوتے ہیں۔ آج کے زمانے میں لوگ ان باتوں کو نہیں مانتے۔ مگر پہلے انہی سے علاج ہوتا تھا اور فائدہ بھی۔ کیکر کے پھول سونے کے رنگ کے سنہری خوش نما ہوتے ہیں ان پھولوں کا کسی حکیم سے عرق نکلوا کر پیا جائے تو دل کی کمزوری، دھڑکن، کمزوری، گرمی دور ہو جاتی ہے۔ یہ پھول دل کو طاقت دیتے ہیں۔ کیکر کی پھلیوں کا پانی نکال کر فولاد کا کشتہ بنایا جاتا ہے۔ اس کشتہ کو کمزوری اور خون کی افزائش کے لئے حکماء استعمال کراتے ہیں۔

جن چھوٹے بچوں کو کانچ نکلنے کا عارضہ ہو۔ ان کی ماؤں کو چاہیے کہ وہ کیکر کی تازہ چھال منگا کر رکھ لیں۔ تھوڑی سی چھال پانی میں خوب پکا کر روزانہ اس پانی سے بچوں کو طہارت کرائیں۔ ایسا کرنے سے بچے ٹھیک ہو جائیں گے اور مرض ہمیشہ کے لئے دور ہو جائے گا۔

کیکر کی چھال قابض ہے۔ اس لئے اسے استعمال کرایا جاتا ہے۔ اس کی تازہ چھال چبانے سے مسوڑھوں سے خون کا نکلنا ختم ہو جاتا ہے۔



کیلا

صغیرہ بانو شیریں

کیلا وہ پھل ہے جو شیر خوار بچوں سے لے کر پوپلے منہ والے بوڑھوں تک میں یکساں مقبول ہے۔ ہر عمر کے لوگ اسے شوق سے کھاتے ہیں۔ سستا ہونے کی وجہ سے غریب طبقہ بھی اسے خرید سکتا ہے۔

یہ اپنی غذائیت، خوشبو اور مٹھاس کی بنا پر پسند کیا جاتا ہے۔ جہاں تک غذائیت کا تعلق ہے۔ تمام پھلوں اور سبزیوں، حتیٰ کہ آلو سے بھی زیادہ مفید ہے۔ کیلے میں پندرہ سے بیس فیصد شکر ہوتی ہے۔ بہت سے معدنی اجزاء مثلاً لوہا، پوٹاشیم، کیلشیم، میگنیشیم، فاسفورس اور کلورین اس میں شامل ہیں۔ وٹامن اے، بی، جی، سی قابل ذکر ہیں۔

”زمرد کے پتے زمرد کا پھل“ سنتے ہی کیلے کا پودا نظروں میں گھوم جاتا ہے۔ بڑے بڑے خوب صورت سبز پتے اور ہرے ہرے ہر گچھے۔ کیلے کی کاشت میکسیکو، اسپین، اٹلی، پرتگال، ملایا، پاناما، ایکویڈور، ڈومنیکن، جزائر کناری، ویت نام، ہندو پاک، ویسٹ انڈیز، کوسٹاریکا، برازیل، کولمبیا، ہنڈوراس اور گوئٹے مالا میں کی جاتی ہے۔

گوئٹے مالا میں تقریباً ایک لاکھ پچیس ہزار ایکڑ رقبے پر کیلے کے باغات پھیلے ہوئے ہیں جو یونائیٹڈ فروٹ کمپنی کی ملکیت ہیں۔ یہ دنیا کی سب سے بڑی کیلا کاشت کرنے والی کمپنی ہے جس کی اپنی ریل کیلے کے باغوں میں پھیلی ہوئی ہے ...... اور ہوائی جہازوں کا بیڑا بھی اپنا ہے۔

آسٹریلیا میں کوئینز لینڈ کے علاقے میں بڑے پیمانے پر کیلے کی کاشت ہوتی ہے۔ یہ استوائی افریقہ میں بھی بکثرت ہوتا ہے۔ پاکستان میں زیادہ تر کیلا حیدر آباد، میر پور خاص اور خیر ر سے حاصل ہوتا ہے۔

بیجالا کیلا اپنے زیادہ بیجوں کی بنا پر اسی نام سے موسوم ہے۔ کچ کیلا پکا کر کھاتے ہیں۔

چھوٹے کیلے کو لون کیلا کہتے ہیں اور بہت بڑے کیلے کو بھینسیا کیلا کہا جاتا ہے۔

کیلے کے پودے سارا سال پھل دیتے ہیں۔ زیادہ پھل مارچ سے لے اکتوبر تک حاصل ہوتا ہے۔ کاشت کا موسم سال میں دو بار آتا ہے۔ فروری، مارچ میں اور پھر اگست، ستمبر میں۔

نوانچ کا گڑھا کھود کر پودے کو مضبوطی سے لگاتے ہیں اور اردگرد کی مٹی کو سختی سے دبا دیتے ہیں، تاکہ پودا ہل جل نہ سکے۔ زمین زرخیز اور رطوبت والی ہونی چاہیے۔ پتھریلی اور شوروالی زمین اس کے لیے نامناسب ہے۔

ساری دنیا میں کیلے کی افزائش زیر بچوں سے کی جاتی ہے۔ یہ کیلے کی جڑوں سے نکلتے ہیں۔ ان کی دو قسمیں ہیں۔ تلوار نما اور چوڑی پتی والے۔ تلوار نما زیر بچے اس لیے زیادہ پسند کیے جاتے ہیں کہ ان کی کونپل جاندار اور جڑ موٹی ہوتی ہے۔ چوڑے پتے والے زیر بچے اپنی خوراک اپنے پتوں کی نشوونما پر خرچ کر دیتے ہیں اور ان کے پودوں سے پھل کم حاصل ہوتا ہے۔

زیر بچے تین فٹ سے کم ہونے چاہئیں۔ ان کو زمین کھود کر بڑی احتیاط سے نکالا جاتا ہے۔ جڑوں کو خراش نہیں آنے دیتے۔ پودے کی جڑیں کاٹ کر فوراً زمین میں دبا دیتے ہیں ایک یا دو ہفتے میں نئی جڑیں اور نئی پتیاں نکل آتی ہیں۔ عام موسم میں زیر بچے دس سے پندرہ دن تک محفوظ رہ سکتے ہیں۔

باغ لگانے سے پہلے زمین میں چار سے چھ بار ہل چلایا جاتا ہے۔ دبی ہوئی جڑی بوٹیاں باہر نکال کر گوبر کی کھاد مٹی میں ملا دی جاتی ہے اور پھر پانی لگا دیتے ہیں تاکہ کھاد اچھی طرح مٹی میں مل جائے۔

پودوں اور پھل کی نشوونما کے لیے نائٹروجن، فاسفورس اور پوٹاش مفید ہیں۔ چالیس پونڈ گوبر کی کھاد اور چھ پونڈ سرسوں کی کھلی فی پودے کے حساب سے دی جائے، تو پیداوار پانچ ہزار سے چھ ہزار پونڈ فی ایکڑ تک حاصل ہوسکتی ہے۔

پودے آہستہ آہستہ جڑیں پکڑتے ہیں۔ اس دوران میں موسمی سبزیاں لگا کر باغ سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ موسم خزاں میں پیاز، لہسن، پالک اور موسم بہار میں مرچیں اور بینگن کامیابی سے لگائے جاسکتے ہیں۔ مونگ، موٹھ اور برسیم کی کاشت بھی ہوسکتی ہے۔ اگر کوئی سبزی یا فصل کاشت نہ کریں تو پودے لگانے کے تین چار ماہ بعد تک گوڈی کی جاتی ہے تاکہ زمین کی

نرماہٹ برقرار رہے۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ آٹھ سے بارہ ماہ تک کیلے پر پھول آجاتے ہیں۔ پھل پکنے میں تین چار ماہ لگتے ہیں۔ جب پھلیوں کا رنگ گہرے سبز سے ہلکا ہو جائے، موٹائی اور گولائی زیادہ ہو، کنارے چکنے ہو جائیں، اُس وقت جان لیں کہ کیلا تیار ہوگیا ہے۔ احتیاط کے ساتھ پھلیوں سے ایک یا ڈیڑھ فٹ کے فاصلے پر گچھے کی ڈنڈی کاٹ دیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ ڈنڈی کا رس پھل پر نہ لگے، کیونکہ اس سے وہ داغدار ہو جاتا ہے۔

نامکمل پھول کی کاٹ چھانٹ کرتے رہنے سے پھلیوں کا وزن دو پونڈ کے قریب بڑھ جاتا ہے۔ پھلیاں بننے کے بعد سرخ رنگ کا مخروطی حصہ رہ جاتا ہے۔ اس کے نیچے نامکمل پھلیاں بھی ہوتی ہیں۔ پوری پھلیاں بنے پندرہ روز گزر جائیں، تو مخروطی حصے کو نامکمل پھلیوں سمیت کاٹ دینا چاہیے۔

پھل کو سہارا دینا بھی ضروری ہے، کیونکہ اس کے بوجھ سے پودا ٹوٹنے کا ڈر ہوتا ہے۔ بانس کی لاٹھیوں کو قینچی کی طرح باندھ کر لنگر کو سہارا دیا جاتا ہے۔ بعض دفعہ ایک لاٹھی کو دو تین جگہ لنگر سے باندھ دیتے ہیں۔ سہارا دیتے وقت ہوا کے رخ کا خاص خیال رکھنا پڑتا ہے۔

سورج کی گرمی اور پالا کیلے کو نقصان پہنچاتا ہے۔ یہ پھل تیز گرمی برداشت نہیں کرسکتا اور پھٹ جاتا ہے۔ اسے گرمی سے بچانے کے لیے اس کے پتوں سے ڈھانپنا چاہیے۔ پرانی بوری کے ٹکڑوں سے بھی یہ کام لے سکتے ہیں۔ لنگر کی ڈنڈی بھی محفوظ ہونی چاہیے، ورنہ سارے پھل کی نشوونما متاثر ہوگی۔ جن علاقوں میں پالا زیادہ پڑتا ہو، وہاں باغ کے چاروں طرف شیشم اور جامن کے درخت لگائے جاتے ہیں۔

کیلے میں فی پونڈ حرارتی اکائیاں 78ء2، نشاستہ 1ء14، روغنی اجزا 1ء0، پروٹین 6ء0، ریشے 2ء1، راکھ 5ء0، پانی 2ء40 اور غیر ضروری اجزاء 3ء43 فیصد پائے جاتے ہیں۔ سوگرام کیلے میں کیلشیم 01ء0 گرام، فاسفورس 03ء0 گرام، فولاد 6ء0 اور 05ء0 ملی گرام حیاتین بی ہوتے ہیں۔

کیلا بڑی مقدار میں پکا کر مارکیٹ میں لانا ہو، تو ایک کمرے میں اس کا ڈھیر لگا دیا جاتا ہے۔ کمرے کو بند کر کے سوکھے پتے، گوبر، گھاس پھوس اور بھوسے کا دھواں دیتے ہیں۔ گرمی میں چوبیس گھنٹے اور سردی میں اڑتالیس گھنٹے تک دھواں دینے سے پھل کا رنگ ہلکا سبز یا زردی مائل ہو جائے، تو تین چار دن تک ہوا دار کمرے میں رکھتے ہیں۔

پھل کی مقدار کم ہو تو اُسے کمرے کے ایک گوشے میں رکھتے ہیں اور خشک پتوں اور پرانی بوریوں سے ڈھانپ کر مٹی کا پلستر کر دیا جاتا ہے۔ ڈھیر کے درمیان مٹی کا برتن رکھا جاتا ہے جس کے پیندے میں سوراخ ہوتا ہے۔ برتن کا منہ باہر کی طرف ہوتا ہے۔ اس میں سوکھے اُپلوں یا گھاس سے دُھواں دیتے ہیں۔ دھواں دینے کے بعد کم از کم ایک دن اسے ہوا میں رکھنے سے خوشبو پیدا ہو جاتی ہے۔

یہ پھل زیادہ سردی برداشت نہیں کرتا۔ سبز پھل کو ٹھنڈی جگہ یا گودام میں نہیں رکھنا چاہیے۔ کم درجہء حرارت پر اس کے پکنے کی رفتار کم ہوتی ہے اور یہ سیاہ ہو کر کھانے کے قابل نہیں رہتا۔

کیلے کی بیماریاں اور ضرر رساں کیڑے مندرجہ ذیل ہیں:

روٹ سٹاک بورر' زمین کے نیچے تنے میں سوراخ کر کے پودے کو کمزور کر دیتا ہے۔ اس کے لیے پندرہ پندرہ دن کے وقفے سے ڈی ڈی ٹی کا چھڑکاؤ کرتے ہیں اور ایلڈرین اور ڈائی ایلڈرین کا مکسچر پودے کے چاروں طرف چھڑک دیتے ہیں۔ پتوں اور پھل کی سونڈی کے حملے سے بھی پھل خراب ہو جاتا ہے۔ اس کے لیے کیلے کی کیاریاں صاف کر کے ڈی ڈی ٹی یا بی ایچ سی کا چھڑکاؤ کرنا مفید ثابت ہوتا ہے۔

پانامہ بیماری زمینی پھپھوندی سے پیدا ہوتی ہے۔ پتے زرد ہو کر سوکھتے ہیں اور پودا کمزور ہو کر گر جاتا ہے۔ اس بیماری کی روک تھام فوراً کرنی چاہیے۔ بیماری والے پودے جڑوں سے نکال کر جلا دیں۔ زمین کو چونے کے پانی کے ساتھ اچھی طرح تر کر دیں۔ بعض دفعہ گچھے کی ڈنڈی سڑنے لگتی ہے اور پھل کا چھلکا سوکھ جاتا ہے یا بھوری دھاریاں پڑ جاتی ہیں۔ اس بیماری کے لیے برگنڈی مکسچر استعمال کرنا چاہیے۔

بنچی ٹاپ بیماری کا کوئی علاج اب تک نہیں نکلا سوائے اس کے کہ جس پودے کو یہ بیماری ہو اُسے جڑ سے اکھاڑ کر جلا دیا جائے۔ پتوں پر دھبے پڑنے لگیں' تو بورڈو مکسچر کے چھڑکاؤ سے قابو پا سکتے ہیں۔ انتھرکنوز کی بیماری ہرے پھل پر اثر انداز ہوتی ہے...... توڑتے وقت احتیاط رکھیں کہ اس کو کسی قسم کی خراش یا ضرب نہ آنے پائے' ورنہ یہ بیماری حملہ آور ہو سکتی ہے۔

پوری دنیا میں کیلے کی سب سے اچھی قسم گراس مائیکل ہے۔ جمیکا میں اُسے بلیو فیلڈ کے نام سے پکارتے ہیں۔ یہ کیلا خوش ذائقہ' لمبا' خوشبودار اور نقل و حمل کی صعوبت سہنے والا ہوتا ہے۔ اس کے بعد کیونڈش کیلا آتا ہے جو کناری اور ہوائی کے جزیروں میں کامیابی سے کاشت کیا

جاتا ہے۔

بصراتی کیلا ہمارے ہاں حیدر آباد اور خیر پور میں کاشت ہوتا ہے۔ اس کے ایک گچھے میں 240 پھلیاں ہوتی ہیں اور وزن 60 پونڈ تک ہوتا ہے۔ سون کیل کئی دنوں تک خراب نہیں ہوتا۔ اس کا گودا سفید اور لذت دار ہوتا ہے۔ راجیلی کیلے کا گودا سخت' مگر ذائقہ دار ہوتا ہے۔ ڈیگچی کیلے کا رنگ چمک دار سبز ہوتا ہے۔ فلپائنی کیلے کا چھلکا پتلا اور سبز ہوتا ہے جو پکنے پر پیلا ہو جاتا ہے۔ اگنی سوار کیلے کے چھلکے کا رنگ تیز سرخ اور پھل بیج سے مبرا' بیضوی اور خمیدہ ہوتا ہے۔ یہ دیسی کیلے کی طرح ہوتا ہے۔ زود ہضم ہونے کی وجہ سے بیماروں کو دیتے ہیں۔ پھل بھاری اور لمبا ہوتا ہے۔

ایٹا کیلے میں بیج زیادہ ہوتے ہیں۔ پھل عموماً لمبا اور موٹا اور گودا میٹھا اور پلپلا ہوتا ہے۔ چھلکے کا رنگ پیلا اور اس پر تانبے کے رنگ جیسے دھبے ہوتے ہیں۔

کیلا کثیر الغذا ہے۔ بدن کو فربہ کرتا اور دل کو فرحت دیتا ہے۔ حلق اور سینے کی سوزش کو دور کر کے ملائمت پیدا کرتا ہے۔ اس کے کھانے سے گردے مضبوط ہوتے ہیں۔ خشک کھانسی میں مفید ہے۔ کیلا کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔ مثانے کی جلن اور کھجلی کو دور کرتا ہے۔ سر کے گنج میں نافع ہے۔ سرکے اور لیموں کے رس میں کیلا ملا کر لیپ کریں۔

چہرے پر چھائیاں ہوں' رنگ پھیکا ہو' جلد مرجھا گئی ہو' تو کیلا خربوزے کے بیجوں کے ساتھ پانی میں پیس کر لیپ کریں۔ چہرے کا رنگ نکھر آئے گا۔

گرمی سے جسم پر ورم ہو' تو کیلے کے پتے باندھ دیں۔ ورم دور ہو جائے گا۔ اس کی جڑ پیٹ کے کیڑے مارتی ہے۔ ایسی عورتیں جو بانجھ ہوں' باوجود علاج کے کامیاب نہ ہوں' کیلے کی پھلی کا غبار اُن کے کام آتا ہے۔

زاد غریب میں لکھا ہے: ''کیلے کے تنے کو ذرا سا چیر کر اُس کے ساتھ برتن رکھ دیں۔ پوری رات پانی ٹپکتا رہے' صبح یہ ایسے شخص کو پلائیں جسے پیشاب جل کر آتا ہو' آرام آ جائے گا''۔

نہار منہ کیلا نہیں کھانا چاہیے۔ سرد مزاج شخص کے لیے یہ پھل مضر ہے۔ سرد علاقے میں اسے کھانا بھی موافق نہیں آتا۔ وید کہتے ہیں کیلے کی کچی پھلی سرد اور خشک' پانی قدرے تلخی لیے اور سرد اور جڑ سرد ہوتی ہے۔

کچی پھلی کی ترکاری ایسے نوجوانوں کے لیے مفید ہے جن کی صحت اوائل شباب سے

خراب ہو۔ خون کے دست آتے ہوں' تو کچے کیلے کی ترکاری کھانے سے بند ہو جاتے ہیں۔

کیلا کھانسی اور دمے میں فائدہ دیتا ہے۔ صفرا کے فساد کو دور کرتا ہے۔ فسادِ باد اور خون کی سوزش کو رفع کرتا ہے۔ کیلا کھا کر پانی پینے سے فتق کی بیماری پیدا ہو سکتی ہے' احتیاط کرنی چاہیے۔

کیلے کی پختہ پھلی کھانڈ لگا کر کھانے سے پیٹ کے امراض کو فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے کھانے سے معدے میں گرانی ہو' تو کالا دانہ چھوٹی قسم کا 3 ماشہ پیس کر سرد پانی سے پھانک لیں' فوراً نفع ہو گا۔ نمک' شہد' سونٹھ اور سیاہ مرچ اس کے مصلح ہیں۔

کیلے کے پتے کی راکھ شہد میں ملا کر کھانسی والے مریض کو چٹاتے ہیں ...... یہ کالی کھانسی میں بھی مفید ہے۔

کیلے کے درخت میں شگاف دے کر تل سیاہ اور دیگر دوائیں بھر دیتے ہیں اور پھر سائے میں سکھا کر دوسرے تنے میں رکھتے ہیں۔ پندرہ درختوں کے تنوں میں رکھنے کے بعد کیمیائے بدن دوا' موسوم بہ رسائن تیار ہے۔ ہر روز صبح ایک خوراک کھاتے ہیں۔ اس کا ایک چلہ ہوتا ہے۔ اس سے بال سیاہ ہوتے ہیں' جسم کی قوت بڑھتی ہے' دل کو تقویت ملتی ہے' دماغ کی افزائش ہوتی ہے اور جوانی برقرار رہتی ہے۔

کیلے کا سالن بڑا لذیذ بنتا ہے۔ اس کے کباب تلے جاتے ہیں اور قتلے بیسن میں لت پت کر کے پکوڑے تیار کیے جاتے ہیں۔ اسے گوشت میں پکاتے اور کسٹرڈ میں ڈالتے ہیں۔ اس کا ملک شیک سب پسند کرتے ہیں۔

کیلے سکھا کر آٹا پیس لیتے اور اُس کی میٹھی ٹکیاں تلتے ہیں .....بسکٹ اور خطائیاں بناتے وقت یہ آٹا بھی شامل کر لیتے ہیں۔ اس سے بنے ہوئے گلگلے بڑے لذیذ ہوتے ہیں۔



کیلا: دماغی امراض کا شافی علاج

بشریٰ خالد

جعفری نصیر صاحبہ قابل رشک صحت کی حامل خاتون ہیں۔ ان کی عمر لگ بھگ تہتر سال ہے۔ دس برس پہلے انہیں بلند فشار خون کا مرض لاحق ہو گیا جس کے باعث انہیں کافی پریشانی ہوئی۔ تین سال تک وہ مختلف معالجین کے مطبوں پر چکر لگاتی رہیں مگر خاطر خواہ افاقہ نہ ہوا۔ تب ان کے بیٹے کو کسی نے پروفیسر ڈاکٹر فیصل مسعود کے پاس جانے کا مشورہ دیا جو طویل عرصہ سے سروسز ہسپتال میں اپنے پیشہ وارانہ فرائض سرانجام دے رہے ہیں۔ جب انہوں نے مریضہ کا معائنہ کیا تو انہیں بلند فشار خون کی ادویات کے ساتھ ساتھ رات کو کھانے کے بعد چھ کیلے' نمک چھڑک کر کھانے کا مشورہ دیا۔ اس دوران ڈاکٹر نے انہیں کوئی پرہیز نہیں بتایا بلکہ ناشتے میں پراٹھے کے ساتھ آم کا اچار' دن میں گیارہ بجے پکوڑے اور معمول کی غذا کا استعمال بتایا تاہم اس دوران پانی کم از کم دو گھنٹے بعد پینے کو کہا۔

دراصل جب نصیر صاحبہ کو یہ مرض لاحق ہوا تو تین سال تک کوئی بھی ڈاکٹر اس مرض کی تشخیص نہ کر سکا۔ جب پروفیسر فیصل مسعود سے رابطہ کیا تو کچھ ضروری ٹیسٹوں کے بعد انہوں نے معلوم کر لیا کہ ان کے خون میں سوڈیم اور پوٹاشیم کی مقدار بہت کم ہے جس کے نتیجے میں انہیں بلند فشار خون کا مرض لاحق ہوا۔ لہٰذا ڈاکٹر صاحب نے نصیر صاحبہ کی خوراک میں سوڈیم اور پوٹاشیم سے بھرپور غذا کا اضافہ کر دیا' مریضہ کو کیلے پر نمک چھڑک کر کھانے کو کہا اور مزید نمک کی کمی پوری کرنے کے لیے پکوڑے اور اچار جیسی غذائیں تجویز کیں جو ان کے خون میں نمک کی کمی کو پورا کرتیں تاہم انہوں نے پانی کم سے کم پینے کا مشورہ دیا کیونکہ نمک تو خود جسم کا فاسد پانی نکلتا ہے لہٰذا اس کی زیادتی نقصان دہ تھی۔

اب ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق محترمہ جعفری نصیر نے دوا کم کھاتی ہیں مگر کیلے کا استعمال ان کی زندگی کا لازمی جز بن گیا ہے کیونکہ ان کا مرض تق[illegible]یا ختم ہو چکا ہے۔ اگر چہ اس

کی مقدار اب انہوں نے چھ سے کم کر کے چار کیلے یومیہ کر دی ہے مگر یہ استعمال بے حد ضروری ہے۔ گزشتہ سات سال میں انہیں مزید کسی قسم کا کوئی مرض لاحق نہیں ہوا خصوصاً معدے کا کیونکہ کیلا معدے کے لیے اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے اور السر اور معدے کی گرمی جیسے امراض کے لیے بہت مفید ہے۔

اب جعفری نصیر صحت مند زندگی گزار رہی ہیں اور اس عمر میں بھی اپنے گھر کے بہت سے کام خود کرتی ہیں۔ اپنی جسمانی اور ذہنی صحت کے حوالے سے ان کا کہنا ہے کہ کیلے کے مسلسل استعمال سے وہ اپنی یاد داشت بھی بہت بہتر محسوس کرتی ہیں۔ وہ خوب پیدل چلتی اور کسی حد تک وزن بھی اٹھالیتی ہیں۔ اس عمر میں ان کی بینائی بھی بہتر ہے اور پچھلے سال انہوں نے کسی کی مدد کے بغیر تن تنہا حج بیت اللہ کا فریضہ بخیر و خوبی سرانجام دیا اور دوران طواف کسی قسم کی کمزوری محسوس نہیں کی بلکہ اس ضمن میں وہ ایک واقعہ بھی سناتی ہیں کہ دوران حج انہوں نے ادویہ کم سے کم استعمال کیں اور کیلے کا استعمال بھی کسی حد تک چھوڑ دیا جس کی وجہ سے ان کے پھیپھڑوں میں پانی بھر گیا۔ وطن واپسی پر جب انہوں نے ڈاکٹر فیصل مسعود سے رجوع کیا تو انہوں نے کہا کہ یقیناً آپ نے کیلے کا استعمال نہیں کیا اور ادویہ بھی باقاعدگی سے نہیں لیں جس کا انہوں نے ہنستے ہوئے اعتراف کیا جس پر ڈاکٹر نے انہیں کیلے کو اپنی زندگی کا لازمی جزو قرار دینے کی سختی سے تلقین کی۔

پھل اور سبزیاں پروردگار کی ایسی نعمت ہیں جن کا کوئی بدل نہیں۔ ان میں کیلے کو بڑا اہم مقام حاصل ہے جسے ہر کوئی ذوق و شوق سے کھاتا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق جن افراد کی غذا میں پوٹاشیم کم ہو' ان میں دماغی صدمے کے حملے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق ہماری روزمرہ کی غذا میں کم از کم 4ء2 گرام پوٹاشیم ضرور ہونا چاہیے۔ اس کی مناسب مقدار ایک دن میں چار گرام ہے۔ یاد رہے کہ غذا میں پوٹاشیم کی کمی کے باعث دماغی صدمہ بسا اوقات جان لیوا ثابت ہوتا ہے۔

کیلا پوٹاشیم کا خزانہ ہے۔ ایک کیلا کھانے سے پوٹاشیم کی دن بھر کی مقدار حاصل ہو جاتی ہے۔ کیلے [illegible] ن اے اور سی کے علاوہ کیلشیم اور فاسفورس بھی بڑی مقدار میں ہوتے ہیں۔ کیلا غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔ اگر آپ ایک کیلا کھائیں تو ہمارے جسم کو پوٹاشیم' وٹامن سی اور ریشے کی بڑی مقدار ملتی ہے۔ کیلے میں حرارے کم ہوتے ہیں اور وہ چکنائی اور نمک (سوڈیم) سے پاک ہوتا ہے۔

یونانی اسے موسا (Musa) کہتے ہیں' انہیں یقین تھا کہ یہ پھل جنت سے بھیجا گیا۔ انگریزی میں اس کا نام (بنانا) افریقیوں کا عطا کردہ ہے۔ برصغیر میں اسے عقلمندوں کی غذا سمجھا جاتا ہے۔ یہ واحد پھل ہے جس کے درخت سال کے کسی بھی مہینے میں لگائے جا سکتے ہیں۔ کیلا نہ صرف بلند فشار خون اور دماغی صدمہ کے امکان کو کم کرتا ہے بلکہ قبض کشا ہے اور معدے کی گرمی کم کرتا ہے۔ یہ ذیابیطس کے مریض کے لیے بھی مفید ہے۔ نرم غذا کے ناتے کیلا بچوں کی اولین غذا میں شامل ہے۔

کیلا مختلف صورتوں میں کھایا جاتا ہے مثلاً دودھ ملا کر 'ملک شیک' بنتا ہے' آئس کریم اور کسٹرڈ کا بھی اہم جز ہے۔ پھلوں کی چاٹ اس کے بغیر تیار نہیں ہوتی۔ بھارت میں کچے کیلوں کی بھجیا بڑے شوق سے پکائی اور کھائی جاتی ہے۔ یہ ہر لحاظ سے تقویت بخش غذا ہے۔ اس پھل کی ایک خاصیت یہ ہے کہ اسے باآسانی محفوظ کیا جا سکتا ہے یعنی اس کو قدرے کچی حالت میں اگر عام کمرے کے درجہ حرارت میں بھی رکھا جائے تو وہ پک جاتا ہے۔ اگر کیلوں کو جلد پکانا مقصود ہو تو کاغذی لفافے میں ایک عدد ٹماٹر کے ساتھ رکھ دیں۔ اگر انہیں فرج میں رکھا جائے تو ایک ہفتہ تک ان کی تازگی برقرار رہ سکتی ہے۔ تاہم اس کا چھلکا صرف استعمال سے پہلے اتارنا چاہیے۔ یہ فطری طور پر غلاف میں لپٹا لپٹایا پیدا ہوتا ہے لہٰذا دنیاوی آلودگیوں سے محفوظ رہتا ہے۔ اچھی صحت کے لیے ضروری ہے کہ کیلے کو روزمرہ کی خوراک میں شامل کیا جائے۔ کیلے کی جلد کے رنگوں ...... سبز' زرد اور سیاہ کے ذریعے اس کے کچے یا پکے ہونے کا اندازہ ہو سکتا ہے۔ اس کا چھلکا بغیر چھری کے باآسانی اتر جاتا ہے اور اسے بہت آرام سے پکایا جا سکتا ہے۔ کیا یہ اللہ تعالیٰ کی انوکھی تخلیق نہیں؟

اس وقت کیلا دنیا کی چوتھی بڑی فصل ہے جس سے تقریباً پچاس لاکھ افراد کا روزگار وابستہ ہے۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ ہم جو میٹھا کیلا کھاتے ہیں' وہ سالانہ پچانوے لاکھ ٹن پیداوار کا صرف پندرہ فیصد حصہ ہے کیلوں کی زیادہ تر اقسام نشاستہ دار ہیں۔ کیلا ہماری بنیادی غذا نہیں مگر افریقہ میں کئی لوگ اسی کے ذریعے اپنا پیٹ بھرتے ہیں۔ کیلے کی کئی اقسام ہیں جو نباتات کے خاندان موساسیسی (Musaceac) کی جنس 'موسا' میں جمع کر دی گئی ہیں۔ ہم جو کیلا کھاتے ہیں اس کا درخت دراصل دوغلا ہے اور جنوب مشرقی ایشیا کے جنگلات میں پائی جانی والی دو اقسام موسا اکومیناٹا اور موسا بالبی سینا' کے اختلاط سے وجود میں آیا ہے۔ کیلے کا درخت تیس فٹ تک اونچا ہوتا ہے اور صرف پندرہ ماہ میں بالغ ہو جاتا ہے۔ بڑے بڑے' خوبصورت پتوں والے اور

ہرے کیلوں کے گچھوں والے درخت کی کاشت میکسیکو' سپین' اٹلی' پرتگال' ملایا' پاناما' ایکویڈور' ڈومنکین' جزائر کناری' ویت نام' ہندو پاک' ویسٹ انڈیز کوسٹاریکا' برازیل' کولمبیا' ہندوراس اور گوئٹے مالا میں کی جاتی ہے۔

گوئٹے مالا میں تقریباً ایک لاکھ پچیس ہزار ایکڑ رقبے پر کیلے کے باغات پھیلے ہوئے ہیں جو یونائیٹڈ فروٹ کمپنی کی ملکیت ہیں۔ یہ دنیا کی سب سے بڑی کیلا کاشت کرنے والی کمپنی ہے جس کی اپنی ریل کی پٹڑی کیلے کے باغوں میں پھیلی ہوئی ہے اور ہوائی جہازوں کا بیڑا بھی اپنا ہے۔

پاکستان میں کیلے کے زیادہ تر باغ حیدر آباد' میر پور خاص اور خیر پور کے اضلاع میں ہیں۔

کیلے کا پودا سارا سال پھل دیتا ہے مگر مارچ سے لے کر اکتوبر تک پھل زیادہ لگتا ہے۔ کاشت کا موسم سال میں دو بار آتا ہے۔ فروری مارچ میں اور پھر اگست ستمبر میں کیلے کے پودے کے لیے عموماً نو انچ تک زمین کھودی جاتی ہے پھر اسے زمین میں سختی سے دبا دیتے ہیں تاکہ وہ اپنی جگہ سے ہل نہ سکے۔ کیلے کا پودا صرف نرم زمین زرخیز اور رطوبت والی زمین میں لگایا جاتا ہے۔

اس پودے کی ایک اہم افادیت یہ ہے کہ اس کی بڑھوتری کے دوران اس کے آس پاس زمین پر موسمی سبزیاں لگائی جا سکتی ہیں۔ موسم خزاں میں پیاز' لہسن اور پالک اور موسم بہار میں مرچیں اور بینگن کامیابی سے لگائے جا سکتے ہیں۔ اگر کوئی سبزی یا فصل کاشت نہ کریں تو پودے لگانے کے تین چار ماہ تک گوڈی کی جاتی ہے تاکہ اس کی نرمی برقرار رہے۔

درخت پر پھول آٹھ سے پندرہ ماہ تک آ جاتے ہیں اور تقریباً تین چار ماہ میں یہی پھول کیلے کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ کیلے کی ابتدائی شکل بہت نرالی ہوتی ہے یعنی اس کا رنگ گہرا سبز ہوتا ہے موٹائی اور گولائی زیادہ ہوتی ہے' کنارے بھی چکنے ہوتے ہیں۔ یہ پھل زیادہ سردی برداشت نہیں کرتا مگر اوسط درجہ حرارت پر بھی تیار ہو جاتا ہے۔ خوردنی کیلے کی بہت سی اقسام ہیں جن میں سے بہترین قسم گراس مائیکل ہے' اس کا دوسرا نام بلوفیلڈ ہے۔ یہ کیلے کی بہت خوش ذائقہ' لمبی اور خوشبودار قسم ہے۔ برآمدی حوالے سے بھی یہ قسم اہم ہے کیونکہ یہ جلدی نرم پڑ کر خراب نہیں ہوتی۔ دوسری قسم کیونڈس کیلے ہیں جو جزیرہ نما علاقوں میں کاشت کیے جاتے ہیں۔ بھراتی کیلے زیادہ تر پاکستان میں کاشت کیے جاتے ہیں' ان کے ایک گچھے میں 240 کیلے

ہوتے ہیں اور وزن تقریباً ساٹھ پونڈ تک ہوتا ہے۔ سون کیلے کا گودا سفید اور لذت دار ہوتا ہے۔ راجیلی ذرا سخت گودے کا لذت دار پھل ہے۔ ویلچی کیلا چمک دار سبز رنگ کا ہوتا ہے۔ فلپائنی کیلے کے چھلکے پتلے اور سبز رنگ کے ہوتے ہیں' یہ پکنے پر پیلا ہو جاتا ہے۔ اگنی سوار کیلے کے چھلکے کا رنگ تیز سرخ ہوتا ہے۔ اس کا پھل بیضوی اور خمیدہ ہوتا ہے۔

غریب غربا کا یہ من بھاتا کھاجا بہترین غذا کے ساتھ ساتھ بہترین علاج بھی ہے۔ یہ معدے کی بیماریوں کے لیے اکسیر ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال گردوں کو مضبوط کرتا' مثانے کی جلن کو کم کرتا اور بالوں کا گرنا بند کرتا ہے۔

حسن کے نکھار کے لیے بھی یہ ایک سفید ٹانک اور ماسک کا کام کرتا ہے۔ کیلے کو خربوزے کے بیجوں کے ساتھ پانی میں پیس کر اس کا چہرے پر لیپ کریں تو یہ چھائیاں دور کرتا اور رنگ صاف کرتا ہے۔

کیلے کا پودا بھی بہت سی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ اگر پتوں کو سوجن اور ورم والی جگہ پر باندھ دیا جائے تو افاقہ محسوس ہوتا ہے۔ اس کی جڑیں بھی معدے کیلئے مفید ہیں پیٹ کے کیڑے مارتی ہیں۔

کیلے کا پودا بھی بہت سی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ اگر پتوں کو سوجن اور ورم والی جگہ پر باندھ دیا جائے تو افاقہ محسوس ہوتا ہے۔ اس کی جڑیں بھی معدے کیلئے مفید ہیں پیٹ کے کیڑے مارتی ہیں۔

کیلے کے پتوں کی راکھ شہد میں ملا کر کھائی جائے تو کھانسی دور ہوتی ہے۔ یہ کالی کھانسی میں بھی آرام دیتا ہے۔ تاہم کیلے کو نہار منہ نہیں کھانا چاہیے۔

علاوہ ازیں سرد علاقوں میں اس کا زیادہ استعمال مفید نہیں۔ کیلے کا ایک جدید استعمال 'بنانا ڈائٹنگ' ہے۔ یعنی خواتین چند دن تک اپنی نوے فیصد خوراک میں کیلا یا اس سے بنی غذائیں رکھتی ہیں کیونکہ جسم کو چست اور صحت مند بنانے کے لیے یہ پھل جادو کا اثر رکھتا ہے۔



کیلا

پکا ہوا کیلا توانائی اور تغذیہ سے بھرپور ہوتا ہے۔ کیلے میں پوٹاشیم، فاسفورس، سلفر، کیلشیم، میگنیشیم، لوہا، تانبا اور آیوڈین کے علاوہ وٹامن اے، بی، سی اور ای بکثرت پائے جاتے ہیں۔ اس میں پائی جانے والی مٹھاس جلد ہی جزو بدن بن کر توانائی فراہم کرتی ہے۔ کیلا کھانے سے نظام انہضام میں بھی بہتری آتی ہے۔ یہ نقصان دینے والے جراثیم کا خاتمہ اور بلڈ پریشر قابو کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کا ریشہ حل ہو جاتا ہے اور کولیسٹرول کم کرنے کے لیے موثر ہے۔ ویسے بھی کیلے میں کولیسٹرول کم کرنے والا ایک خاص قسم کا کاربوہائیڈریٹ پایا جاتا ہے۔ پکا ہوا کیلا شہد کے ساتھ کھایا جائے تو دل کے لیے مفید ہے۔ انہضامی خرابی کے باعث جن بچوں کی نشوونما رک جاتی ہے ان کے لیے کیلا ایک معالجاتی نعمت سے کم نہیں۔ اسی لیے بچوں کو کیلا کھلاتے رہنا چاہیے۔ کچا کیلا بطور سالن پکا کر کھانا ذیابیطس کے مریضوں کے لیے انتہائی مفید ہے۔ کیلے میں کئی نباتاتی دھاتیں پائی جاتی ہیں جو ہوموگلوبن کی افزائش میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔ کیلے کے تنے کا رس برابر مقدار دودھ میں ملا کر پینا ٹی بی کے مریضوں کے لیے بڑا نافع ہے۔ کیلا شہد کے ساتھ بکری یا گائے کے دودھ میں ملا کر کھانا پھیپھڑوں کے مریضوں کے لیے انتہائی سودمند ہے۔ معدے کے مریضوں کے لیے کچا کیلا ابال کر یا پکا کر کھانا شفا بخش ہے۔ کیلا قبض اور اسہال دونوں ٹھیک کرتا ہے۔ وزن گھٹانے کے لیے چار کیلے چار کپ دودھ بغیر بلائی کے روزانہ ادل بدل کر کے پییں، موٹاپا کم ہو جائے گا۔ زیادہ پکا ہوا یا زیادہ کچا کیلا نہیں کھانا چاہیے۔ کیلا صبح صبح کھایا جائے تو زیادہ مفید ہے۔ چھیلنے کے بعد فوراً کھا لینا چاہیے اور کھانا کھانے سے پہلے کھانا بہتر ہے۔



کینو

شکیل احمد

نارنجی رنگ کا یہ پھل نباتات کے خاندان اسپند (یا سداب) (Rutaceae) کی جنس ترنج سے تعلق رکھتا ہے۔ اسی جنس میں انگور، لیموں، نارنگی، مالٹا، ترنج، چکوترا وغیرہ شامل ہیں۔ اس جنس کے درخت اور بیلیں رسیلے پھلوں کی وجہ سے گرم علاقوں میں کاشت کیے جاتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق کینو، مالٹے وغیرہ کا وطن جنوب مشرقی ایشیا ہے۔ وہاں سے یہ ترشاوہ پھل پوری دنیا میں پھیلے۔ اب اسپین، امریکہ، برازیل اور جنوبی افریقہ میں کینو کے وسیع باغات ہیں۔ پاکستان میں سرگودھا، فیصل آباد، گوجرانوالہ اور شیخوپورہ میں کینو اور اس کے رشتے داروں کے بڑے بڑے باغات ہیں۔ جنس ترنج میں موسمی بھی شامل ہے جس میں ترشی سب سے کم ہوتی ہے۔

ترشاوہ پھلوں کے پودے بلندی پر نہیں اگتے کیونکہ سردی انہیں مار ڈالتی ہے۔ ترشاوہ پھل رنگت، چھلکے کی موٹائی، رس کی مقدار، مٹھاس اور خوشبو کے لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں۔ ان کی جسامت کا انحصار جغرافیائی حالات اور آب و ہوا پر بھی ہے۔ علاوہ ازیں گرم آب و ہوا کے پھل زیادہ کھٹے ہوتے ہیں۔ کینو کا درخت 35 فٹ تک ہو سکتا ہے۔

کینو یا مالٹے کا پھل نباتاتی اصطلاح میں بیری کی خصوصی قسم ہے اور اس کا نام (Hesperidium) ہے۔ پھل کا رس محلل کاربوہائیڈریٹ (گلوکوز، فروکٹوز، سکروز)، نامیاتی تیزاب (بنیادی طور پر سیٹرک (Citric) تیزاب)، وٹامن سی، وٹامن بی کمپلیکس، معدنی نمکیات اور دیگر غذائیات پر مشتمل ہوتا ہے۔ معدنیات میں چونا، فاسفورس اور لوہا موجود ہیں۔

کینو کی غذائی قوت پر اگر غور کیا جائے تو ماننا پڑے گا کہ یہ پھل بھی انسان کے لیے قدرت کے اعلیٰ ترین تحائف میں سے ایک ہے۔ ایک شیریں کینو کی سب سے بڑی خصوصیت یہ ہے کہ اس کا رس معدے میں جا کر جذب ہو جاتا ہے۔ معدے پر کوئی بار نہیں پڑتا، گویا رس ہضم شدہ غذا ہے جسے بس منہ کے ذریعہ معدہ میں ڈال لینا کافی ہوتا ہے۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ کینو میں ایسی غذائیت نہیں ہوتی جیسی روٹی وغیرہ میں ہوتی ہے۔ اس لیے کینو کے استعمال سے جسم میں توانائی پیدا نہیں ہوتی۔ یہ خیال محض ناواقفیت کی بنا پر ہے اور خصوصاً اس وجہ سے کہ پھل کے رس کا بار معدہ پر پڑتا معلوم نہیں ہوتا۔ ماہرین غذا کی تحقیق ہے کہ ایک بڑے شیریں کینو کا رس ہمارے جسم کا کو اتنی ہی قوت بخشتا ہے جتنی کہ ڈبل روٹی کا نصف ٹکڑا۔ فرق صرف یہ ہے کہ روٹی کئی گھنٹے میں ہضم ہو کر جسم کو قوت دیتی ہے اور کینو کا رس معدے میں پہنچتے ہی جسم کے کام آتا ہے' یہی سبب ہے کہ اسے کمزور مریض کی غذا میں شامل کیا جاتا ہے۔ یہ خیال رہے کہ کینو جتنا شیریں ہوگا اتنی ہی زیادہ اس میں غذائی قوت ہو گی۔ جدید تحقیق کے مطابق ایک پاؤ خالص دودھ کی مقدار سے جتنی قوت حاصل ہو گی' اتنی ہی قوت کینو کے ڈیڑھ پاؤ رس سے حاصل ہو سکتی ہے۔ دودھ کو ہضم کرنے کے لئے معدہ کو کام کرنا پڑتا ہے مگر کینو کا رس فوراً ہضم ہوتا ہے۔ کینو کی اس خصوصیت نے اسے دودھ سے بھی زیادہ مفید بنا دیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ضعف معدہ کے ان مریضوں کو جنہیں دودھ ہضم نہیں ہوتا' کینو کا رس دیتے ہیں۔

کینو کے رس میں بہت سے معدنی نمکیات پائے جاتے ہیں خصوصاً چونا وغیرہ جس کے استعمال سے تیزابیت رفع ہوتی ہے۔ تیزابیت کی شکایت عموماً ان لوگوں کو زیادہ پیدا ہوتی ہے جو غذا میں گوشت زیادہ کھاتے اور بیٹھے رہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے لیے کینو کا استعمال غایت درجہ مفید رہتا ہے۔

یہ رس ان کے خون کی تیزابیت کو دور کرتا ہے۔ یوں ہر وقت بیٹھ کر کام کرنے سے جو نقصانات ہوتے ہیں' وہ کسی حد تک زائل ہو جاتے ہیں۔

کینو کی ایک اور خصوصیت یہ ہے کہ آنتوں میں ناقص غذا سے جو سستی پیدا ہو جاتی ہے' اسے رفع کرتا ہے۔ چنانچہ دائمی قبض کے مریضوں کے لیے رات کو سوتے وقت اور صبح اٹھتے ہی ایک یا دو کینو کھانا نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ سہ پہر کے وقت بھی کینو کھانا قبض کے لیے مفید ہے۔

اس پھل کا رس اپنی خصوصیات کی بناء پر بخار کے مریضوں کے لیے بہترین غذا ہے۔ نظام ہضم پر کسی قسم کا بار ڈالے بغیر یہ مریض کے جسم کی پرورش کرتا ہے اور ان عناصر کو خارج کرتا ہے جو بخار کا باعث بنتے ہیں۔ ایسے مریضوں کو دن میں چار پانچ کلو پانی پلانا بھی ضروری ہوتا ہے تاکہ جلد اور گردوں کے ذریعہ سمیت اور فاسد مادوں کا اخراج ہو سکے۔ پانی کی مقدار مطلوبہ

پلانے کے لیے شیریں کینو کا رس بہترین ذریعہ ہے۔

بخار کے مریض:

جنہیں پروٹین والی غذا کی اول تو ضرورت ہی نہیں ہوتی' اگر ہوتی ہے تو بہت کم' ان کے لیے کینو کا رس نہایت مفید ہے۔ مغرب کے ماہرین طب کہتے ہیں کہ بخار کے مریضوں کے لیے کوئی غذا کینو کے رس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ رس نہ صرف پیاس کی شدت رفع کرتا ہے بلکہ جسم سے زہریلے مواد نکالتا ہے جو خون اور گوشت جلاتے ہیں۔ پس عام پانی کے بجائے کینو کا رس استعمال کیا جائے جو نہ صرف پانی مہیا کرے گا بلکہ زہر کو دفع کرنے والی دوا ثابت ہوگا۔ یہ ضروری نہیں کہ تین یا چار کلو رس پیا جائے۔ البتہ یہ ہے کہ رس کی زیادہ سے زیادہ مقدار استعمال کرائی جائے۔ کینو کا رس ایک ایسا مقطر پانی (ڈسٹلڈ واٹر) ہے کہ اس کی مثال موجود نہیں۔ جراثیم سے قطعی پاک اور کسی قسم کے غیر مادوں سے مبرا ہونا اس کا امتیاز ہے۔

کینو کے رس میں ترشی پیاس بجھانے کے حق میں اکسیر ہے۔ بہر حال کینو کا ذائقہ ایسا خوشگوار ہوتا ہے کہ مریض ہنسی خوشی رس پی لیتا ہے۔ بخار کے زہر کے سبب مریض کی زبان پر میل جم جاتی ہے اور اسے غذا اور پانی دونوں کی رغبت نہیں رہتی۔ اس پر کینو کے رس کی خوشبو اور ذائقہ غالب آتا ہے اور لطف یہ کہ رس' پانی' دوا اور غذائیت کا کام دیتا ہے۔

کینو کے رس میں پروٹین کی مقدار صرف ایک فیصدی کا بھی نصف ہوتی ہے اس لیے بخار کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ وجہ یہ ہے کہ مریضوں کی قوت ہاضمہ کمزور ہوتی ہے اور لازم ہے کہ انہیں وہ غذا ملے جو معدہ پر مطلق بوجھ نہ ڈالے۔

شدت بخار کی وجہ سے لعاب دہن کی پیداوار میں جو کمی ہوتی ہے' رس اسے بھی دور کرتا ہے۔ معیادی بخار کے مریضوں کے لیے بھی شیریں کینو کا استعمال بے حد نفع بخش ہے۔ چوبیس گھنٹے میں کینو کا کلو' ڈیڑھ کلو رس آش جو یا آش چاول میں ملا کر دینے سے مریض کے ہضمے پر کوئی بار نہیں پڑتا اور اس کی جسمانی پرورش کے ساتھ ساتھ اندرونی زہر کے اخراج میں مدد دیتا ہے۔

جن بچوں کو ابتدا ہی سے ماں کا دودھ میسر نہ آئے اور وہ ڈبے کے دودھ پر پلیں' انہیں کینو کا رس دینا نہایت ضروری ہے۔ کیونکہ یوں بچوں کو سوکھے کی بیماری نہیں ہوتی۔ انہیں روزانہ حسب عمر دو سے چار چمچ بڑے کینو یا ٹماٹر کا عرق روزانہ پلانا کافی ہوگا۔

کینو کا عرق شیر خوار بوں کے لیے آب حیات ہے۔ ایک سال سے دو سال کے بچوں کو دو سے چھ تک کینو روزانہ کھلائے گئے اور ڈاکٹری معائنے سے ثابت ہو گیا کہ ان بچوں کی صحت میں حیرت انگیز ترقی ہوئی۔ کینو ہر وقت استعمال کیا جا سکتا ہے مگر اس کے کھانے کا اصل وقت خالی معدہ ہے۔ کیلے اور پستے کے ساتھ کینو کھانے سے بدہضمی کا احتمال ہے۔

شیر خوار بچے ماں کا دودھ نہ پینے والے اکثر کمزور رہتے ہیں۔ انہیں خوب پکے ہوئے کینو کا رس پلانا چاہئے۔ یوں انہیں نہ صرف وٹامن ملیں گے جن سے ان کی پرورش نہایت عمدہ ہوگی بلکہ وہ اکثر بیماریوں سے بھی محفوظ رہیں گے۔

وہ مائیں جو اپنے بچوں کو خود دودھ پلاتی ہیں کینو کے رس سے بہت فائدہ اٹھا سکتی ہیں' انہیں بھی وٹامن سی کی خاص ضرورت ہوتی ہے۔

کینو کا عرق بھوک لگانے والا بھی ہے۔ غرض مجموعی حیثیت سے کینو کا رس دوسرے پھلوں کی نسبت ہمارے جسم کی حفاظت بہتر طریق پر انجام دیتا ہے۔ ضروری ہے کہ ہم بھی اس کی ہمت افزائی کریں اور قدر کی نگاہ سے دیکھیں۔

کینو کے چند معجزے

دافع کھانسی:

عموماً ترشی کھانسی کیلئے مضر ہے لیکن کینو کی ترشی کھانسی کے لیے بمنزلہ اکسیر کے ہے۔

مجھے ایک شخص ملا' اس کا مزاج صفراوی تھا۔ اس نے بتایا کہ جب مجھے کھانسی یا نزلے کی شکایت ہوتی ہے تو کینو استعمال کرتا ہوں' فوراً کھانسی اور نزلے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

اس کی قاشوں پر نمک چھڑک کر کھانے سے دانتوں کو ترشی معلوم نہیں ہوتی۔ عمدہ اور سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ کھانسی کے دوران آب کینو میں مصری ڈال کر پئیں۔

اکسیر اسہال' ہیضہ:

ایک سالم کینو لے کر بغیر چھیلے یا کاٹے کسی علیحدہ جگہ میں بحفاظت رکھ چھوڑیں۔ جب گل سڑ کر سوکھ جائے تو اسے پانی میں خوب اچھی طرح پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں اور وقت ضرورت پانچ سے دس گولیوں تک کھلائیں' متلی' قے اور اسہال کے لیے بہت نافع اور مجرب ہے۔

ہاضمے کی کمزوری:

انسانی صحت کے لیے معدہ کی درستی اشد ضروری ہے۔ جونہی معدے میں خلل واقع ہو' فوراً کوئی نہ کوئی بیماری نمودار ہو جاتی ہے' معدہ کی درستی کا خیال رکھنا ہر انسان کا فرض ہے۔ اگر معدہ اپنا کام صحیح کرتا ہو تو معمولی اور روکھی سوکھی غذا بھی باعث طاقت ہوتی ہے۔ معدہ کی خرابی کے دوران خواہ اچھی سے اچھی مرغن غذا کھائی جائے' کچھ فائدہ نہیں ہوتا۔ ذیل میں درستی معدہ کے لیے جوشاندہ کا طریقہ ہے۔ جو ضعفِ ہاضمہ کے لیے نہایت مفید اور زود اثر ہے۔

حسب ضرورت کینو لے کر ان کا جوشاندہ تیار کریں' پھر قدرے سونٹھ اور کالا نمک چھڑک کر ہلا لیں۔ چند روز کے پلانے سے نظام ہضم درست ہو جائے گا۔

بھوک کی کمی:

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ بھوک بہت کم لگتی ہے' کھایا پیا جلدی ہضم نیں ہوتا یا کھانا کھانے کے دوران فطرتی لذت سے محروم رہتے ہیں تو مندرجہ ذیل آسان چٹکلے سے کام لے کر اپنی بھوک درست کریں۔

نسخہ: حسب طبیعت کینو کی قاشیں لے کر ان پر سونٹھ کا سفوف چھڑک کر ہفتہ بھر کھانے سے بھوک پہلے کی نسبت بڑھ کر فطری حالت پر آ جائے گی۔

مصفی خون:

شربت کینو میں چرائتا (کڑوی لکڑیاں) شامل کر کے روزانہ بلاناغہ پیا کریں۔ اکیس روز کے استعمال سے چہرہ پر سرخی کے آثار نمایاں ہونے لگیں گے اور صحت کی جھلک دکھائی دے گی۔

خارش:

یہ بیماری بچوں میں بہت ہوتی ہے' عموماً خون اور مسوڑھوں کی خرابی اور ترکاری میں ترشی نہ ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔ بچوں کے جوڑوں میں سخت درد ہوتا ہے' وہ درد کی شدت سے بہت چلاتے ہیں۔ اس کا واحد علاج کینو ہے۔ ہر دو گھنٹہ کے بعد ایک کینو کا عرق پلائیں' دو تین دن میں بچہ اچھا بھلا ہو کر کھیلنے لگے گا۔ اگر تکلیف پھر کبھی نمودار ہو تو صرف کینو کا عرق پلا دیں۔ شرطیہ شفا ہو جائے گی۔

نوٹ: جو والدین اپنے بچوں کی غذا میں کینو کا عرق شامل نہیں کرتے وہ سخت غلطی کرتے ہیں۔ احتیاطاً کینو کا عرق ضرور شامل کریں تا کہ مرض پیدا ہونے کا اندیشہ نہ رہے۔

شربت کینو:

رس کینو ایک کلو' مصری ایک کلو' عرق بید مشک اور عرق کیوڑہ دونوں بیس تولہ۔ سب کو ملا کر شربت کا قوام تیار کریں۔ دو تولے سے چار تولے تک پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

فوائد:

صفرا کی حدت کو توڑتا' پیاس کو تسکین دیتا' مفرح اور مقوی قلب ہے۔

بخار کا غذائی ٹوٹکہ:

اگر تپ محرقہ کا باعث سردی ہو' بلغم کا بھی ہاتھ ہو اور کھانسی بھی ہو تو یہ نسخہ مفید ہے۔

1- مریض کو روزانہ بلاناغہ حسب طبیعت کینو کھلاتے رہیں۔ بخار کے اتر جانے پر ایک ہفتہ بعد تک استعمال کرانا اور بھی مفید ہے۔ کینو ترشی نما شیریں ہونا چاہیئے۔

2- کینو کی پھانک کا گودا نکال کر اس میں قدرے شکر سفید ملا کر ذرا گرم کر کے کھلائیں۔ بلغم اور کھانسی کے لیے نہایت مفید ہے۔

ریڈی میڈ:

بچہ اور بچہ کی ماں کو خوب پکے ہوئے کینو کا رس استعمال کرانا چاہیئے اس سے نہ صرف بچے کو وٹامن ملتی ہے بلکہ وہ اکثر بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔



گاجر

صغیرہ بانو شیریں

ہمارے پڑوس میں حیدر آباد دکن کی ایک خاتون رہتی تھیں۔ سانولی سلونی اور بڑی اسمارٹ تھیں۔ ایک صبح ان کے ہاں جانے کا اتفاق ہوا تو دیکھا ناشتے میں نوکرانی ان کے لیے سفید شیشے کی پلیٹ میں تین عدد سرخ گاجریں لیے چلی آ رہی ہے۔ چاندی کی چھوٹی سی کٹوری میں پسی ہوئی مصری تھی۔ دوسری کٹوری میں گلاب کا عرق تھا۔ خاتون نے چمچ سے گلاب کا عرق گاجر پر ڈالا' مصری چھڑکی اور چاندی کا ورق لگا کر گاجر کھانے لگیں۔ پوچھنے پر انہوں نے بتایا کمزوری کی وجہ سے دل بہت دھڑکتا ہے۔ دل کی طاقت اور جسمانی کمزوری کے لیے صبح ناشتے میں گاجریں کھاتی ہیں۔ رات کو تین گاجریں چھیل کر دیگچی میں ہلکی سی بھاپ دی جاتی ہے' پھر گاجر کے بیچ میں سے سفید سخت حصہ نکال کر شیشے کی پلیٹ میں کھلے آسمان کے نیچے گاجریں رکھ دی جاتی ہیں اور صبح عرق گلاب کا چھینٹا دیا' مصری چھڑکی اور ورق لگا کر کھا لیں۔ اس سے دل کو تقویت ملتی ہے۔ دھڑکن کو آرام آتا ہے۔ چاند کی پہلی تاریخ سے لے کر چودہ تاریخ تک اگر اس طریقے سے گاجریں کھائی جائیں تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ دواؤں کی نسبت یہ علاج آسان اور قوت بخش معلوم ہوتا ہے۔

گاجر بڑی مشہور سبزی ہے جسے بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے۔ سرخ' زرد اور کالی گاجریں عام طور پر بازار میں دستیاب ہیں۔ اردو' پنجابی' گجراتی' مرہٹی اور ہندی زبان میں اسے گاجر کہتے ہیں۔ پشتو اور بنگلہ میں گازر۔ فارسی میں گزر' عربی میں جذر' انگریزی میں کیرٹ اور لاطینی میں **Daueus Carota** کہا جاتا ہے۔ پاک و ہند میں اس کا استعمال صدیوں سے کیا جا رہا ہے۔ اسے کچا بھی کھایا جاتا ہے اور پکا کر بھی۔ یہ ہر طرح صحت کے لیے مفید ہے۔

اس میں شکر' نشاستہ' غذائی اجزاء' فولاد' چونا' فاسفورس اور وٹامن اے' بی اور سی پائے جاتے ہیں۔ اس کا مزاج گرم تر ہے۔ دو تین گھنٹے میں ہضم ہو جاتی ہے۔ آدھ کلو گاجر کھانے سے

انسانی جسم کو اتنی غذائیت مل جاتی ہے جو ایک وقت کے کھانے کے برابر ہے۔ سو گرام گاجر میں 25 حرارے، ایک گرام پروٹین، 6 گرام نشاستہ اور 3 گرام ریشہ پایا جاتا ہے۔ 12000 مائکرو گرام کیروٹین بھی ہوتی ہے جو بدن میں جا کر وٹامن اے بن جاتی ہے۔

گاجر اپنی غذائیت کے لحاظ سے انتہائی مفید ترکاری ہے۔ یہ گوشت اور قیمے کے ساتھ پکائی جاتی ہے۔ اس کے مربے، حلوے، مٹھائیاں، گجریلے، کانجی اور اچار عام طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ سلاد میں گاجر ضرور ڈالی جاتی ہے۔ یعنی کھانوں میں بھی گاجر استعمال ہوتی ہے۔

گاجر کا رس سردی کے موسم میں خاص الخاص تحفہ ہے۔ اسے پینے سے دماغ، پٹھوں اور آنکھوں میں قوت آتی ہے۔ ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ فولادی جز کی وجہ سے خون پیدا ہوتا ہے۔ دل، دماغ اور معدے کو طاقت دینے کے علاوہ خرابی خون بھی دور کرتی ہے۔ گردے اور مثانے کی پتھری میں افاقہ ہوتا ہے۔

گاجر جسم کو قوت دینے کے ساتھ ساتھ فربہ کرتی ہے۔ دل کو تقویت دیتی ہے۔ معدے کی تیزابیت دور کرتی ہے۔ خون کی کمی اور سکروی کا موثر علاج ہے۔ دماغ، پٹھوں اور آنکھوں کی کمزوری، پیشاب کی کمی اور جگر کی گرمی دور کرنے کے لیے اور یرقان میں گاجر مفید ثابت ہوتی ہے۔

مردانہ، زنانہ قوت بحال رکھنے اور بچوں کی نشوونما کے لیے اسے مختلف طریقوں سے پکا کر برسوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ اس کا مربہ دل کو طاقت دیتا ہے۔ دو چار ہفتے لگاتار مربہ کھایا جائے تو اعصابی تھکن دور ہو گی، سر کے چکر اور کانوں میں شائیں شائیں کی آوازیں نہیں آئیں گی۔ جو خواتین بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں ان کے لیے اور حاملہ خواتین کی کمزوری کے لیے یہ مربہ نہایت مفید ہے۔

کچھ نوجوان لڑکوں کا مزاج گرم تر ہوتا ہے۔ غصہ، چڑچڑاپن، ہاتھ پاؤں کا جلنا، سر میں درد رہنا، چکر آنا، پیشاب کا جلن کے ساتھ آنا، کام سے بیزاری یہ شکایتیں عام طور پر ہوتی ہیں۔ اس کے لیے ایک گلاس، گاجر کے رس میں ٹھنڈا دودھ ملا کر پینے سے ایک ڈیڑھ ہفتے میں یہ شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔ سردی کے موسم میں اسی لیے گجریلا پکا کر ٹھنڈا دودھ ملا کر کھلایا جاتا ہے۔ دھوپ سے الرجی ہو، گرمی سے جسم پر ریشے پڑنے لگیں تو اس کا استعمال کرنے سے جسم کی حدت دور ہو جاتی ہے۔

آج کل مسوڑھوں کی شکایت عام طور پر جوانوں میں بہت پائی جاتی ہے۔ مسوڑے

پھول جاتے ہیں۔ برش کرنے سے خون نکلتا ہے۔ سیب کھانے سے بھی خون دانتوں سے آنے لگتا ہے۔ زبان کٹی پھٹی رہتی ہے۔ کھانا ہضم نہیں ہوتا۔ گاجروں کے موسم میں چھوٹی نرم گاجریں صبح و شام خوب چبا چبا کر کھانے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ کھانے کے بعد چار پانچ گاجریں آہستہ آہستہ چبا کر کھائی جائیں تاکہ دانتوں کی بھی صفائی ہو جائے۔ اس سے مسوڑھے مضبوط ہوں گے۔

گاجر کے نرم و نازک پتوں میں حیاتین ج، فولاد، معدنی نمکیات اور لحمیات گاجر سے زیادہ ہوتے ہیں۔ ہاضمے کی خرابی، جگر کا بڑھنا، پیٹ کا پھولنا، پیشاب کی کمی میں اس کے پتے سلاد میں ضرور شامل کیجیے۔ کچھ لوگوں کے پپوٹے بھاری اور سوجھے ہوئے لگتے ہیں۔ انہیں چاہئے کہ گاجر کے موسم میں پتوں والی گاجریں لائیں اور اس کے پتے باقاعدگی سے سلاد میں شامل کریں۔

نزلہ زکام رک جائے تو اس کی رطوبت تنگ کرتی ہے۔ آدھے سر کا درد ہوتا ہے۔ اس عارضے میں معمولی سا تیل فرائی پان میں لگائیے۔ گرم ہو جائے تو آگ آہستہ کر کے گاجر کے پتے ڈالیے۔ دو تین منٹ تک الٹ پلٹ کر کے اتاریے اور ململ کے کپڑے میں ڈال کر ان کا پانی نچوڑیے۔ ناک کے دونوں نتھنوں میں چند قطرے ٹپکایئے۔ چھینکیں آ کر پانی نکلے گا اور درد سے آرام آ جائے گا۔

جو لوگ دماغی کام کرتے ہوں، انہیں چاہئے روزانہ کسی نہ کسی طریقے سے غذا میں گاجر کا وافر استعمال کریں۔ اگر صبح سات بادام کھا کر گاجر کے رس کا ایک گلاس روز پی لیا کریں تو قوت بحال رہے گی۔ حافظہ بہتر ہو جائے گا۔ نظر کی کمی کے لیے گاجر کا رس بہترین دوا ہے۔ سرد موسم میں آپ جتنا ہو سکے گاجر کا رس پیا کریں۔ نظر کمزور ہو اور آپ اسے قائم رکھنا چاہتے ہیں تو بادامی زرد رنگ کی گاجریں خریدیے۔ آدھ کلو تازہ سبز سونف اچھی طرح صاف کر لیجیے۔ شیشے کی صاف ڈش میں سونف ڈالیے اور پھر بادامی گاجروں کا جوس اس پر اتنا ڈالیے کہ سونف بھیگ کر جوس اوپر آ جائے۔ کسی چھلنی سے ڈھک کر رکھیے۔ چمچے سے ہلاتے رہیے۔ پانی خشک ہو جائے تو دوبارہ ڈالیے۔ اسی طرح خشک ہونے پر تیسری بار پانی ڈال کر سونف خشک کر لیجیے اور اسے گرائنڈر میں ڈیڑھ پاؤ چینی کے ساتھ پیس کر رکھئے۔ رات کو سوتے وقت ایک چمچ سفوف ایک پیالی دودھ کے ساتھ کھائیے۔ انشاء اللہ آپ کی بصارت تیز ہو گی۔ حکیم صاحبان تو کہتے ہیں کہ چالیس دن کے مسلسل استعمال سے نظر تیز ہو جاتی ہے۔ اسی طرح ہری سونف ایک پاؤ اور بادام

کی گریاں ایک پاؤ پیس کر رکھیے۔ ایک گلاس رس گاجر کے ساتھ چمچ کھایئے' فائدہ ہو گا۔

گاجر کے موسم میں گاجریں کاٹ کر خشک کر کے رکھیے۔ گرمی آنے پر تھوڑی سی گاجر پانی میں بھگو کر چھوٹے بچوں کو پلایئے۔ اس سے گرمی کی شدت کم ہو گی۔

مئی جون میں کام کاج کی زیادتی اور گرمی کی شدت سے دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ کمزوری اور خالی پن کا احساس ہوتا ہے۔ بے چینی اور افسردگی کا احساس بڑھ جاتا ہے اس کے ساتھ ساتھ دل ڈوبتا محسوس ہوتا ہے۔ دل کی کمزوری بڑھ جائے تو آپ چودہ روز یہ ٹوٹکا استعمال کیجئے جو بے ضرر ہے۔ تین درمیانی چھوٹی گاجریں پریشر کر میں چھیل کر تھوڑی دیر کے لیے رکھیے تاکہ نرم ہو جائیں۔ ان کے کیل نکال پھینکئے اور گاجریں شیشے کی پلیٹ میں کھلے آسمان کے نیچے چاند کی پہلی تاریخ سے چودہ تاریخ تک روزانہ رکھیے اور صبح نہار منہ چینی چھڑک کر کھایئے۔ صرف بید مشک یا گلاب بھی چھڑک لیجئے' فائدہ ہو گا۔

دوپہر کے کھانے کے ساتھ گاجر اور دھنیے کی سلاد بنایئے۔ بچوں کو ٹافیوں' گولیوں اور مصنوعی مشروبات کے بجائے گاجر کے جوس کی عادت ڈالیے۔ اگر آپ کی جلد خراب ہو رہی ہو تو گاجر شہد کے ساتھ کھایئے۔ یا ایسا مربہ لیجئے جو شہد میں بنا ہو۔ گاجر کے ٹکڑے آپ دال' سبزی' سوپ میں ڈال سکتی ہیں۔ گاجر میتھی قیمہ سردی کے موسم میں جسم کو قوت دیتا ہے۔

چھوٹے بچوں میں آج کل دانتوں کی بیماریاں عام ہو رہی ہیں۔ گاجر کے موسم میں آپ کھانے کے بعد سرخ نرم گاجریں چھیل کر رکھیے۔ اور بچوں کو عادت ڈالیے کہ وہ دو تین گاجریں خوب چبا چبا کر کھائیں تاکہ ان کے مسوڑھے مضبوط اور دانت صاف رہیں۔ چھوٹے بچے دانت نکال رہے ہوں تو ان کے ہاتھ میں گاجر کا ٹکڑا دینے سے بہت فائدہ ہو گا۔ بچے اسے منہ میں لے کر چوسیں گے اور ان کے مسوڑھے صاف ہوں گے۔

دیہات میں مویشیوں کو بھی گاجر کھلائی جاتی ہے۔ اس سے وہ صحت مند رہتے ہیں۔ گائے بھینسیں دودھ زیادہ دیتی ہیں۔

یرقان میں گاجر کے پتوں کا پانی مولی کے پتوں کے ساتھ ہلکی آنچ پر پھاڑ کر جھلی ہٹا کر دیتے ہیں۔ گاجر کے بیج بھی کام آتے ہیں۔ یہ مقوی ہیں' اعصاب کو طاقت دیتے ہیں۔ ایک چھٹانک گاجر کے بیج صاف کر کے رکھئے۔ انہیں پیس کر ہم وزن چینی ملایئے' چائے کا ایک چمچ سفوف دودھ کے ساتھ کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ مردوں کے مثانے کے غدود پر دباؤ کم ہو جاتا ہے۔

پرانے طبیب یہ جانتے تھے کہ گاجر میں جراثیم کش اجزا موجود ہیں اسی لیے وہ پیٹ کے کیڑوں کے لیے گاجر کھلاتے تھے اور مریض کو دیکھ کر گاجر کی مقدار روز بڑھاتے تھے۔ قدرتی طور پر اس طرح پیٹ کے کیڑے ختم ہو جاتے تھے۔ گاجر کی افادیت آج کے سائنس دان بھی جانتے ہیں۔ اس میں کیراٹون (حیاتین اے) کی بہتات ہے۔ حیاتین اے جوانی میں متوازی بالیدگی اور نشوونما کے لیے مفید ہے۔ یہ جسم میں خوراک کے ذریعہ نہ جائے تو جسم میں قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے' نشوونما رک جاتی ہے۔ نسیجوں میں تکلیف' پھیپھڑوں کے امراض' کان کا بہنا' آنکھوں کا دکھنا اس کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ حیاتین اے کی کمی گاجر پوری کرتی ہے۔

جدید ترین تحقیقات کے مطابق گاجر میں سرطان یا کینسر جیسے موذی مرض کو روکنے کی صلاحیت موجود ہے۔ گاجر کا موثر ترین جز کیروٹین ہے جو سرطان کی بعض اقسام کا خاتمہ کر دیتا ہے۔ جسم کے اندرونی اور بیرونی سطح کے ریشوں کو بڑی توانائی ملتی ہے جس سے مرض رک جاتا ہے۔ گاجر معدے میں پیدا ہونے والے جراثیم کو روکتی ہے۔ جو لوگ باقاعدگی سے کھانے کے ساتھ گاجر کھاتے ہیں وہ معدے کے کینسر سے محفوظ رہتے ہیں۔

گاجر کا رس جگر اور مثانے کی گرمی اور معدے اور آنتوں کی تیزابیت دور کرتا ہے۔ تیزابیت زیادہ ہو تو آپ ایک گلاس جوس کے ساتھ ایک چھوٹی پیاز سلاد کی طرح کاٹ کر دھوئیں۔ اس میں تھوڑا سا ہرا دھنیا ملا کر کھایئے۔ اس طرح نہ کھا سکیں تو ان کا بھی جوس نکال لیجئے' بہت فائدہ ہو گا۔ خواص الادویہ میں لکھا ہے کہ ضعف بصارت' کھانسی' دمہ' درد سینہ' سوزش بول' سنگ گردہ و مثانہ اور اختلاج قلب کے مریضوں کے لیے گاجر بہترین غذا ہے۔ یہ مفرح اور مقوی ہے۔ اعضائے رئیسہ کو طاقت دیتی ہے۔ نہ زود ہضم ہے نہ ثقیل' البتہ زیادہ مقدار میں کھائی جائے تو نفخ یعنی اپھار پیدا کرتی ہے۔

ماؤں کو چاہئے سرخ چھوٹی گاجریں لے کر ان کے چھوٹے چھوٹے چوکور ٹکڑے کریں۔ تازہ کریم شیشے کے پیالے میں ڈال کر کانٹے سے پھینٹ لیں۔ اس میں گاجر کے ٹکڑے ڈالیں۔ پھر گاجر کے نرم باریک پتے کاٹ کر ملائیں۔ نمک اور کالی مرچ چھڑک دیں۔ اس میں ایک چھوٹا سیب بھی کاٹ کر ملا سکتی ہیں۔ بچے بڑے شوق سے کریمی سلاد کھائیں گے۔ اور آپ کو بھی پسند آئے گی۔

چھوٹی چھوٹی سرخ گاجریں ابال کر ٹکڑے کر کے رکھیے۔ تھوڑے سے شہد میں ٹکڑے لت پت کر کے آپ صبح ناشتے میں بچوں کو کھلایئے۔ خود بھی کھایئے۔ اسی طرح گاجر کدوکش

کے آپ دودھ میں پکائیے اور پھر اس میں کسٹرڈ پاؤڈر اور چینی ملائیے۔ بچوں کو گاجر کا کسٹرڈ اچھا لگے گا۔ اسی کسٹرڈ میں آپ ابلی سرخ گاجر کے ٹکڑے ڈال سکتی ہیں۔ آپ کی تھوڑی سی محنت سے بچے اور بڑے مختلف طریقوں سے اپنی غذا میں گاجر شامل کر کے صحت مند رہ سکتے ہیں۔

گاجر کی مکس سبزی

آلو درمیانے	دو عدد
گاجر	آدھ کلو
ٹماٹر چھوٹے	دو عدد
شلجم چھوٹے	دو عدد
مٹر چھلے ہوئے	آدھا کپ
ہرا پیاز	ایک عدد
ہرا لہسن	ایک عدد
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک، کٹی ہوئی مرچ اور تیل	حسب ضرورت
سفید زیرہ	چائے کا ایک چمچ
کلونجی	چائے کا آدھا چمچ
ہری مرچ	تین عدد

ترکیب:

گھی یا تیل گرم کیجیے۔ اس میں زیرہ، ہلدی، نمک، کوٹی ہوئی مرچ اور کلونجی ڈالیے۔ ہرا لہسن، ہری پیاز کاٹ کر ساتھ ملائیے۔ ٹماٹر، شلجم، آلو، گاجر کے ٹکڑے ڈال کر بھونئے۔ مٹر، ہری مرچ، ثابت ڈال کر نصف کپ پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیے۔ بھون کر اتار لیجیے۔

گاجر کا اچار

ایک کلو گاجریں دھو چھیل کر باریک ٹکڑے کر لیجیے اور نمک مرچ، پسی ہوئی حسب خواہش لگا دیجیے۔ تین چار دن میں یہ گل جاتی ہیں۔ ان کو دن میں دو تین بار ہلائیے۔ پھر اس میں سرسوں کا تیل 200 گرام ڈالیے۔ تیل کا اچار تیار ہے۔

کچھ خواتین تیل کے بجائے سرکہ ڈال دیتی ہیں۔ گاجر کا پانی والا اچار بھی ڈالا جاتا

ہے۔ وہ جلدی خراب ہو جاتا ہے۔ گاجر کا اچار معدے کو طاقت دیتا ہے۔ کھانے میں لذیذ ہوتا ہے۔ گاجر کے موٹے ٹکڑے کرنے ہوں تو ان کو پانی میں ایک جوش دے کر کپڑے پر پھیلا کر خشک ہونے پر نمک، مرچ اور رائی ملائی جاتی ہے۔ پھر اس میں پانی ملا کر اچار بناتے ہیں یا تیل ڈال دیتے ہیں۔

کالی گاجر کی کانجی

دو کلو کالی گاجریں، چھیل کر ٹکڑے کر لیجیے۔ موٹی پسی ہوئی رائی اور چار بڑے چمچے نمک مرچ حسب ضرورت لیجیے۔ مٹی کی ہانڈی یا شیشے کے بڑے مرتبان میں گاجروں کو نمک مرچ رائی لگا کر رکھیے۔ برتن کو دن میں ایک دو بار ہلا دیا کیجیے چوتھے روز اس میں تازہ پانی ڈالیے۔ سرخ رنگ کی مفید کانجی تیار ہے۔ یہ گرمی کو دور کرتی ہے۔ پیشاب کھل کر آتا ہے۔ معدے کو طاقت ملتی ہے۔ کھانا ہضم ہوتا ہے۔ گاجر کے قتلے کھائیے اور پانی پیجیے۔ پانی کم ہو تو اور ملا دیجیے۔ ذائقے کے لیے مزید نمک اور رائی ملائیے۔

☆......☆

گاجر کا حلوہ عام طور پر بنایا جاتا ہے۔ گاجروں کو دودھ میں پکا کر کھویا، چینی، مغزیات، چھوٹی الائچی، پستہ اور بادام ملا کر اصلی گھی میں بھونا جاتا ہے۔ یہ حلوہ کمر کو طاقت دیتا ہے۔ قوت بڑھاتا ہے۔

گاجر چاولوں کے ساتھ بھی بنتی ہے جسے گجریلا کہتے ہیں۔ گاجر کسٹرڈ میں بھی ملاتے ہیں۔ گاجر کی کھیر، فرنی بھی بنتی ہے۔ گاجر کا مربہ عام طور پر یوں بنایا جاتا ہے۔

ایک کلو گاجر سرخ درمیانی لے کر چھیل لیجیے۔ ڈیڑھ کلو پانی ابلنے کو رکھیے۔ اس میں گاجر ڈالیے۔ تین جوش آ جائیں تو گاجر نکال کر کسی برتن یا چھلنی میں رکھ کر اس پر چھری سے کچو کے دیجیے، پھر انہیں کسی اسٹین لیس اسٹیل کی دیگچی میں رکھیے اور دو کلو چینی ڈال کر لت پت کر کے ڈھانک دیجیے۔ اگلے روز چینی کا شیرہ بن جائے گا اسے ہلکی آنچ پر پکائیے۔ گاڑھا ہونے پر اتار لیجیے۔ تیسرے دن بھی احتیاطاً اسے پکائیں۔ ٹھنڈا ہونے پر پسی ہوئی ٹارٹری دو چٹکی بھر ملا دیجیے۔ مربہ تیار ہے۔ دل کی طاقت کے لیے بہت مفید ہے۔ جسمانی کمزوری دور کرتا ہے۔ کچھ لوگ گاجر کا مربہ شہد میں بناتے ہیں جو بہت مفید ہوتا ہے۔ گاجر کے مربے کا شیرہ پانی میں ملا کر پیا جائے تو گلوکوز کی طرح کام دیتا ہے۔ یہ مربہ اعصابی تھکن اور کمزوری کیلئے انتہائی مفید ہے۔

گاجر کا شربت

گاجر کا رس ایک کلو

چینی ساڑھے سات سو گرام (تین پاؤ تقریباً)

ٹارٹری ایک چٹکی

گاجر کے جوس میں چینی ڈال کر پکائیے۔ گاڑھا ہونے پر اتاریے۔ ٹھنڈا ہونے پر ٹارٹری ملائیے۔ اس میں آپ سرخ میٹھا رنگ اور کیوڑہ بھی ملا سکتے ہیں۔ یہ دل کی کمزوری، دھڑکن، خفقان کے لیے مفید ہے۔ دن میں دوبار پی سکتے ہیں۔

بینائی کے لیے گاجر ایک نایاب تحفہ

آج کے دور میں خواتین، بچے، بڑے بوڑھے ضعف بصارت کا شکار ہیں۔ بینائی روز بروز کمزور ہوتی جاتی ہے۔ سردی کے موسم میں قدرت کی اس شفا بخش ترکاری سے فائدہ اٹھائیے۔ خواتین کو خصوصی طور پر توجہ دینی چاہیے۔ سرخ تازہ درمیانی سائز کی گاجریں خریدیے۔ انہیں اچھی طرح پانی سے دھوئیے، چھیلنے کی ضرورت نہیں۔ اوپر کی سبز ڈنڈی والا حصہ اتار دیجیے۔ ان کی لمبائی کے رخ چار چھ قاشیں کاٹئے۔ درمیانی کیل نکال دیجیے۔ ان کو شیشے کی ایک پلیٹ میں رکھیے۔ اس پر کالی مرچوں کا تھوڑا سا سفوف چھڑک دیجیے۔ نمک چینی ڈالنے کی ضرورت نہیں۔ اب اس پلیٹ کو چھت پر یا صحن میں کھلے آسمان کے نیچے رکھیے تاکہ یہ شبنم سے تر ہو جائیں۔ صبح ناشتہ سے 20 منٹ پہلے خود بھی کھائیے، بچوں اور بڑوں کو بھی دیجیے۔ اس کے 20 منٹ یا آدھا گھنٹہ بعد آپ حسب معمول ناشتہ کیجیے۔ سردی کے موسم میں یہ معمول اپنائیے۔ خون کی کمی دور ہوگی اور بینائی میں کمی کے بجائے اضافہ ہوگا۔

کچھ لوگوں کو سردی کے موسم میں بہت تکلیف ہو جاتی ہے۔ گرم کپڑے پہننے کے باوجود جسم کانپتا رہتا ہے۔ سردی بہت محسوس ہوتی ہے۔ خصوصاً گھر کے بوڑھے بزرگ حضرات کو سردی کے موسم میں بہت سی شکایات ہو جاتی ہیں۔ ان لوگوں کے لئے گاجر کا مربہ بھی بہت اچھی چیز ہے اور گاجر کا حلوہ بھی۔ اس کے کھانے سے جسم میں حرارت اور توانائی آئے گی۔ جن نوجوانوں کا رنگ زرد ہو، چہرہ مرجھایا ہوا ان کو چاہیے وہ گاجروں کے موسم میں خوب جوس پئیں اور کسی نہ کسی طریقے سے غذا میں سے شامل کریں۔ خون کی کمی دور ہو گی اور چہرہ شاداب ہو جائے گا۔

گاجر

سُرخ، رسیلی اور میٹھی گاجروں کا موسم ہے۔ اس موسم اسے خوب کھائیے۔ جب تک ملتی ہے، اس کے شیریں ذائقے سے لطف اٹھائیے اور امراض سے نجات پائیے۔ چہرے کو سرخ، جسم کو توانا اور آنکھوں کو روشن کرنے والی قدرت کی یہ نعمت بڑی شہ زور ہے۔ جدید ترین تحقیقات کے مطابق اس میں سرطان جیسے موذی مرض تک کو پچھاڑ دینے کی زبردست صلاحیت موجود ہے۔

اب تک جو تحقیق ہو چکی ہے، اس کے مطابق گاجر کا موثر ترین جز کیروٹین ہے۔ گاجر کی رنگت اسی کی ممنون ہے۔ یہ جز جگر میں پہنچ کر حیاتین الف میں تبدیل ہو جاتا ہے...... کیروٹین سرطان کی بعض اقسام کا صفایا کر دیتا ہے۔ اس سے خاص طور پر پھیپھڑوں اور جسم کے اندرونی اور بیرونی سطح کے ریشوں کو بڑی توانائی ملتی ہے اور ان میں سرطان کو روکنے کی قوت پیدا ہو جاتی ہے۔

یہ بات بھی مشاہدے میں آئی ہے کہ کیروٹین سے تمباکو استعمال کرنے والوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے، خاص طور پر اُن لوگوں کو جن کی غذا میں حیاتین الف کی مقدار بہت ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کے پھیپھڑوں کے سرطان میں مبتلا ہونے کا بڑا خطرہ ہوتا ہے۔ ان کے لیے حیاتین الف کا مناسب مقدار میں استعمال بہت ضروری ہے۔

حیاتین الف حیوانی اور نباتی ذرائع سے حاصل ہوتا ہے۔ حیوانی ذرائع میں کلیجی اس کا بہترین ذریعہ ہے۔ مچھلی کا تیل، انڈے کی زردی اور دودھ کی مصنوعات، مکھن، پنیر وغیرہ سے بھی یہ حاصل ہوتا ہے۔ نباتی ذرائع میں سیب، کیلا، مٹر، ٹماٹر، تازہ شلجم، پالک اور گاجر سب سے زیادہ قابل ذکر ہیں۔ تاہم محققین کے مطابق نباتی ذریعہ موثر، نہایت اچھا اور محفوظ ہے۔ حیوانی ذرائع سے حاصل ہونے والا حیاتین الف کچھ مضر پہلو ضرور رکھتا ہے۔ ان کی رائے میں پھیپھڑوں کے سرطان کے خلاف سبزیوں سے حاصل ہونے والا کیروٹین ہی سب سے زیادہ قابل اعتماد اور موثر ہے۔

حیاتین الف کی کمی سے سرطان کے خطرے کی توثیق ایری زونا یونیورسٹی کے ایک محقق نے بھی کی ہے۔ اُن کے مطابق جن تمباکو نوشوں' بعض کیمیائی کارخانوں میں کام کرنے والے لوگوں میں اس حیاتین کی مقدار کم پائی گئی' اُن میں پھیپھڑے کے سرطان کی کثرت تھی۔

اس ضمن میں جانوروں پر بھی تجربات کیے گئے۔ اُن سے بھی یہی ثابت ہوا کہ کیروٹین اور پالک جیسی سبز پتوں والی ترکاریوں کو غذا میں شامل نہ کرنے سے جانور سرطان (بالخصوص پھیپھڑے کے سرطان) میں مبتلا ہوتے گئے۔

امریکہ اور جاپان میں طویل عرصے کی تحقیق کے بعد یہ ثابت ہو چکا ہے کہ تازہ زرد اور سبز رنگ کی سبزیاں کھانے والے افراد میں سرطان کا رُجحان بہت کم ہوتا ہے۔ اُن کے مقابلے میں جو لوگ سبزیاں کم کھاتے ہیں' اُن میں اس کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

گاجر میں بہ کثرت پائے جانے والے اس اہم غذائی جز کی افادیت پر تحقیق کا ایک سلسلہ جاری ہے۔ اب تک جو نتائج برآمد ہوئے ہیں' وہ حوصلہ افزا ہیں اور یقین ہے کہ اسے بالآخر سرطان کے خلاف ایک موثر ہتھیار کی حیثیت سے تسلیم کر لیا جائے۔

اس عمل پر بھی تحقیق ہو رہی ہے کہ آخر حیاتین الف سرطان کو روکتا کس طرح ہے۔ اب تک تو یہی پتہ چل سکا ہے کہ اس سے پھیپھڑوں کی سطح تمباکو یا دوسرے سرطان پیدا کرنے والے زہریلے اجزا سے سخت نہیں ہو پاتی۔

ان باتوں سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ ہمیں اپنی غذاؤں میں حیاتین الف کی خاصی مقدار استعمال کرنی چاہیے۔ یہ حیاتین اُن لوگوں کے لیے بھی مفید ہے جو تمباکو نوشی نہیں کرتے' لیکن گنجان آباد علاقوں' دفاتر اور بسوں وغیرہ میں دوسروں کے منہ سے چھوڑا ہوا تمباکو کا دھواں سانس کے ساتھ نگلنے پر مجبور ہیں۔ ہمارے شہروں کی فضا مختلف قسم کی آلودگیوں سے بھری پڑی ہے۔ اس میں زہریلی گیسیں اور مختلف کیمیائی ذرات شامل رہتے ہیں۔ ان کی مضرت سے بچنے کی بھی یہی بہتر اور موثر صورت ہے کہ یہ حیاتین زیادہ استعمال کیے جائیں۔

یہ بات پیش نظر رہے کہ سبزیوں سے حاصل ہونے والے حیاتین کے مقابلے میں حیاتین کی گولیاں زیادہ موثر نہیں' بلکہ اس قسم کی حیاتین الف کے کثرت استعمال سے نقصان کا اندیشہ رہتا ہے۔ جگر' دماغ اور اعصاب کو ضرر پہنچ سکتا ہے' مگر حیاتین الف کی حامل سبزیوں اور

پھلوں کے بہ کثرت استعمال سے کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچتا۔ جسم ان سے ضرورت کے مطابق حیاتین الف حاصل کرتا ہے۔ کیروٹین کی کثرت سے صرف یہ ہوتا ہے کہ جسم کی رنگت زرد پڑ جاتی ہے۔

یہاں یہ بتانا دلچسپی سے خالی نہ ہو گا کہ کیروٹین کی مسیحائی کا اندازہ لگانے کے لیے ان دنوں امریکہ میں بیس ہزار معالجین تحقیقات میں شامل کر لیے گئے ہیں۔ ان کی عمریں چالیس اور پچھتر سال کے درمیان ہیں اور یہ سب مرد ہیں۔ یہ معالجین روزانہ 30 ملی گرام کیروٹین کھا رہے ہیں۔ یہ سلسلہ پانچ سال تک جاری رہے گا۔ اس عرصے میں اس بات کا جائزہ لیا جائے گا کہ کیا کیروٹین قطعی طور پر مانع سرطان ثابت ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ یہ معالجین اسپرین کی ایک گولی بھی کھا رہے ہیں۔ اس کا مقصد یہ اندازہ لگانا ہے کہ اس کے استعمال سے قلب اور شریانوں کے امراض کے خطرات میں کتنی کمی ہوتی ہے۔

تحقیقاتی سرگرمیوں سے قطع نظر معالجین کا متفقہ فیصلہ ہے کہ پھیپھڑے کے سرطان کے مریضوں کو بالخصوص اور آلودگی کی فضا میں رہنے والے تمام انسانوں کو بالعموم' کیروٹین یعنی حیاتین الف کے لئے دل کھول کر گاجریں اور پالک جیسی سبز پتوں والی ترکاریاں کھانی چاہئیں۔ تین اونس کی ایک تازہ گاجر میں حیاتین الف کی 7930 بین الاقوامی اکائیاں ہوتی ہیں۔ اسی طرح دو انس تازہ پالک میں اس حیاتین کی 4592 اکائیاں موجود ہوتی ہیں۔

قدرت نے ہمیں بہ کثرت تازہ سبزیاں اور پھل عطا کیے ہیں اس موسم میں گاجر' شلجم' پالک' ٹماٹر اور دیگر سبزیوں کو اہتمام کے ساتھ استعمال کر کے ہم بہت سے امراض اور خاص طور پر سرطان سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

ذیل میں گاجر کے حلوے کا ایک نسخہ بہشتی زیور سے نقل کیا جا رہا ہے:

3 کلو سرخ گاجریں چھیل کر ہڈی دور کر کے کدوکش میں نکالیں۔ مغز ناریل اور چھوہارے 250 گرام خوب پیس لیں۔ ثعلب مصری' شقاقل مصری' بہمن سرخ' بہمن سفید' موصلی سیاہ' موصلی سفید' 12-12 گرام باریک کوٹ اور چھان کر گائے کے خالص دودھ چار کلو میں دھیمی آنچ پر پکائیں۔ جب کھویا سا ہو جائے' ایک کلو' مل سکے تو اصلی' ورنہ عام گھی ڈال کر بھونیں اور 2 کلو شکر ڈال کر حلوہ تیار کر لیں۔ اب اس میں مغز بادام شیریں' مغز پستہ' مغز کدوئے شیریں'

گوند ناگوری' مغز اخروٹ' چلغوزہ 50-50 گرام کوٹ کر کشمش 50 گرام دھو کر خشک کر کے شامل کریں۔ جب اچھی طرح مل جائے تو جوزبوا' جاوتری' الائچی خورد 6-6 گرام' اندر جو شیریں' ستاور 12-12 گرام پیس کر ملائیں۔ آخر میں زعفران 3 گرام' کیوڑے یا گلاب کے عرق 12 گرام میں پیس کر شامل کر لیں۔

12 سے 50 گرام تک یہ حلوہ صبح یا سوتے وقت کھا کر دودھ پی لیں۔ یہ مقوی دل' دماغ اور گردہ ہے۔ قوت و طاقت میں خوب اضافہ کرتا ہے۔ زعفران کے بغیر بھی تیار ہو سکتا ہے۔

(بشکریہ' ہمدرد صحت)



اہلِ نظر کا ایک حسیں انتخاب ہوں

میں پاسباں دماغ کی' عقل و شعور کی — نعمت جہاں میں ایک ہوں ربِ غفور کی
میں ہوں بہت مفید حرارت کے واسطے — بے اختلاف نورِ بصارت کے واسطے
کرتی ہوں دور تشنگی کی فتنہ خیزیاں — کافور مجھ کو دیکھ کر حدت کی تیزیاں
دنیا ہے معترف مرے اعلیٰ مزاج کی — میں ہوں غذا لذیذ' دوا اختلاج کی
میرا نہیں جواب کہ میں لاجواب ہوں — اہلِ نظر کا ایک حسیں انتخاب ہوں
پاتا ہے مجھ سے تقویت انسان کا بدن — ہے میرے دم قدم سے جسم و جاں میں بانکپن
طاقت کروں عطا کہیں جسمِ نحیف کو — راحت' سکون بخش دوں عضوِ شریف کو
اعلیٰ ترین ہے مرا یارو حسب نسب — دل کا قرار اور ہو مسمن بدن عجب
حلوہ' اچار اور مربہ لذیذ تر — سالن بھی ذی وقار ہے اپنے مقام پر
شلجم ہزار ناز اٹھاتا ہے کیوں مرے — رہ میں ادب سے آنکھ بچھاتا ہے کیوں مرے
زردک' گجر' جزر بھی' گرنجن بھی نام ہے — گاجر کے نام سے مگر شہرت دوام ہے
بلغم' دمہ' سعال' مثانے کے واسطے — گاجر شفا ہے ایک زمانے کے واسطے
دل ہو اگر ضعیف مربہ کھلائیے — سوزش اگر ہو بول میں شربت پلائیے
دعوت پہ آپ جب کبھی ہم کو بلائیے — اطہر ہمارے واسطے حلوہ بنائیے

گرما

حکیم محمد طارق محمود چغتائی

گرما ایک مشہور پھل ہے۔ پہلے یہ کابل کی سوغات کہلاتا تھا اور زیادہ تر افغانستان سے آتا تھا مگر اب وادیٔ کوئٹہ میں بھی کاشت ہوتا ہے۔

یہ مفید پھل صفرا کی تعدیل کرتا ہے' یعنی وہ امراض جن کا تعلق گرمی اور خشکی سے ہوتا ہے اس کے استعمال سے کافور ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح امراض قلب کے لئے یہ ایک مسلمہ دوا اور غذا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر میں گرما ضرور کھائیے اور بلاتکلف کھائیے۔ ایک صاحب کو خفقان کا عارضہ تھا۔ رات کسی وقت اتنے زور سے دل دھڑکتا کہ چارپائی ہلنے لگتی۔ علاج کے لیے بیرون ملک تشریف لے گئے' مگر افاقہ نہ ہوا۔ ذرا سی بات ہوتی تو دل بے قابو ہو جاتا۔ اسے سنگ یشب کا ٹکڑا دل پر لٹکانے اور اسی سنگ یشب کو عرق گلاب اور عرق کیوڑہ میں خوب کھرل کرا کے استعمال کرایا گیا اور گرما کھلایا گیا' ایک ماہ کے بعد وہ اپنے بیرون ملک کے اخراجات اور مصائب پر نالاں تھے کیونکہ وہ ٹھیک ہو گئے تھے۔ جس طرح گردے کے لیے شربت شہد کا استعمال شفا ہے' اسی طرح گرما گردے کو دھو دیتا ہے بلکہ اسے تقویت بھی دیتا ہے۔ علاوہ ازیں گردے کے زخم' ورم' خراش اور پتھری کے لیے بہت مفید چیز ہے۔ اگر گردے کی پتھری میں اس کا مستقل استعمال کیا جائے تو وہ خارج ہو جاتی ہے اور مزید بننے سے رکتی ہے۔

اگر پیشاب کی بندش یا جلن ہو یا قطرہ قطرہ آتا ہو ایسی صورت میں گرما انتہائی مفید اور موثر ہے۔ بعض مریضوں کو تیل کی طرح پیشاب آتا تھا' سخت جلن ہوتی تھی' انہوں نے جب گرما استعمال کیا تو افاقہ ہوا۔ ایک صاحب کو پیشاب کے بعد پیشاب کا قطرہ گرتا تھا' اسے گرما استعمال کرایا گیا تو تمام تکالیف دور ہوگئیں۔ اسی طرح سوزاک میں سخت جلن مریض کو بے حال کر دیتی ہے۔ ایک صاحب تو پیشاب کی نالی میں نلکی رکھ کر پیشاب کرتے تھے۔ انہیں گرما کے

استعمال سے افاقہ ہوا۔ وہ ایک ماہ بعد ملے تو خوشی سے کہا کہ تمام ادویات چھوڑ کر مسلسل گرما استعمال کر رہا ہوں اور فائدے میں ہوں۔ سوزاک کا بار بار ہونا یا اس کے مابعد اثرات' پیشاب کے بعد سوزاک کی مادے کا نکلنا یہ تمام علامات گرما استعمال کرنے سے ختم ہو جاتی ہیں۔

نیند کی کمی' بے خوابی اور نیند کے لیے نشہ آور ادویہ کی محتاجی میں گرما کا استعمال ان تمام عوارضات کو ختم کر سکتا ہے۔ جو لوگ قدرتی نیند سے محروم ہیں' مسلسل گرما استعمال کریں۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے چہرے کے حسن کو ماند کر دیتے ہیں ایسی تکلیف میں گرما بہت مفید غذا اور دوا ہے۔

جس طرح یرقان کا مریض شہد کے شربت کی ڈرپ سے زیادہ فائدہ محسوس کرتا ہے' اسی طرح گرما یرقان اور اس کے مابعد اثرات کے لیے مفید ہے۔ اگر یرقان کے بعد منہ کا ذائقہ خراب ہو' ہر وقت پیاس محسوس ہوتی ہو تو ایسی کیفیت میں گرما اکسیر چیز ہے۔ اس کے علاوہ جگر کے ورم' ضعف اور اس کے زخم کے لیے گرما ایک مانی ہوئی چیز ہے۔ اس کا مسلسل استعمال ان تمام امراض سے دفعیہ کا موجب ہے۔ آدھے سر کے درد یا درد شقیقہ میں مریض بے چین ہوتا ہے' اس حالت میں گرما ایک مجرب غذا اور دوا ہے۔

گرما ایسی الرجی میں بھی مفید ہے جس میں جلد سرخ ہو جاتی ہے' جسم پر سرخ سرخ چکتے پڑ جاتے ہیں یا معمولی کھجانے پر جلد سرخ ہو جاتی ہے۔ ان کیفیات میں اگر انڈے' گوشت اور مسالہ جات وغیرہ سے پرہیز کیا جائے اور گرما کھاتے رہیں تو بے حد سکون ملتا ہے۔

ایک صاحب بڑی آنت کی سوزش میں مبتلا تھے۔ کہنے لگے کہ اسپشلسٹوں نے کہہ دیا ہے کہ لاعلاج مرض ہے۔ انہیں دوا کے ساتھ گرما کھلایا گیا تو ایک ماہ میں ٹھیک ہو گئے۔ اکثر و بیشتر بازاری کھانوں سے آنتوں میں جلن اور سوزش ہو جاتی ہے جس سے پیچش اور بار بار اجابت ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں گرما کے استعمال سے یہ تمام علامات ختم ہو جاتی ہیں۔ معدے کے السر کے مریض اگر گرما استعمال کریں تو بہت مفید ہے۔

یہ بات مشاہدے سے ثابت ہے کہ گرما جسم میں موجود تمام غیر ضروری کیمیائی اجزاء کو نکال دیتا ہے۔ موجودہ کیمیائی کھادوں کے زمانے میں اگر گرما استعمال کیا جائے تو آدمی بہت سے امراض سے بچ سکتا ہے۔ بعض لوگ شکایت کرتے ہیں کہ ہم بہت دبلے پتلے ہیں۔ اگر

ایسے لوگ آم اور گرما استعمال کریں تو ان کی یہ شکایت دور ہو سکتی ہے کیونکہ گرما جسم کے اندر رطوبت کی زیادتی کر دیتا ہے اور جسم میں گرمی اور خشکی کو دور کرتا ہے۔

ایک بات ملحوظ رہے کہ دوا کے ساتھ غذائی پرہیز لازم ہے۔ اگر غذا کا پرہیز نہ کیا جائے تو مرض میں افاقہ ناممکن ہے۔ اس کی مثال یوں ہے جیسے السر کا مریض لیموں کا سکوائش نوش کر لے اور پھر مرض میں اضافے کی شکایت کرے۔



گلاب

خدیجہ آفاق

ہمارے گھر میں ایک نوکرانی کام کرتی تھی۔ بہار کے موسم میں وہ صبح ہی صبح باغ میں جا کر ڈھیر سارے گلاب کے پھول لاتی۔ انہیں سکھا کر ململ کے کپڑے کی تھیلیوں میں بھر کر لٹکا دیتی۔ اس وقت تو سب گھر والے نوکرانی کا مذاق اڑاتے' مگر جب کبھی کسی کو ان پھولوں کی ضرورت پڑتی تو اس نوکرانی سے کہہ سن کر خشک پھول لے لیے جاتے۔ عموماً سر درد کے لیے انہیں گلاب کے عرق میں پیس کر پیشانی پر لیپ کیا جاتا۔ خشک کھانسی یا گلے کی خشونت دور کرنے کے لیے تھوڑے سے پھول ایک گلاس پانی میں ابالے جاتے اور اس میں ایک بڑا چمچ شہد ملا کر رات کو غرارے کرائے جاتے۔

اس نوکرانی کو گلاب کے بہت سے ٹوٹکے آتے تھے۔ برسات میں بچوں اور بڑوں کی بغلوں میں خارش ہوتی' پانی بہنے لگتا اور سخت تکلیف ہوتی تو وہ گلاب کی پتیاں پیس کر گاڑھا گاڑھا لیپ دو چار دن لگواتی۔ اس معمولی علاج سے تکلیف دور ہو جاتی۔ بغل سے بو آتی تو بھی وہ پھول پیس کر لگانے کی تاکید کرتی۔ گرمی کے موسم میں کسی کا دل گھبراتا' دل کی دھڑکن بڑھ جاتی اور کمزوری محسوس ہوتی تو وہ فوراً تھوڑی سی گلاب کی پتیاں آدھی پیالی کیوڑے کے عرق میں رگڑ چھان کے ٹھنڈا کرتی اور چینی ملا کر پلا دیتی۔ چار پانچ دن صبح کے وقت وہ یہ عرق پلاتی دل کا گھبرانا اور خفقانی کیفیت دور ہو جاتی۔ کوئی زخم ٹھیک نہ ہوتا تو وہ خشک گلاب کا سفوف چھڑکنے کو دیتی اور زخم چند روز میں درست ہو جاتے۔

فارسی میں گلاب کو گل سرخ کہا جاتا ہے' عربی میں ورد احمر' سنسکرت میں ستاپتری' ہندی میں گلاب کا پھول اور انگریزی میں اسے روز کہتے ہیں۔ تاریخ کا جائزہ لیا جائے تو معلوم ہوتا ہے اس کا پودا حضرت آدم علیہ السلام کے نزول سے پہلے ہی اس دنیا میں موجود تھا۔ امریکہ میں ایک دریا کی پرانی گزرگاہ کی کھدائی کے دوران گلاب برآمد ہوا ہے۔ ایک اندازے کے

مطابق یہ ساڑھے تین کروڑ سال پہلے کا گلاب ہے۔ یونانی دیو مالا سے پتہ چلتا ہے کہ اس پھول کے بغیر وہ لوگ عبادت بھی نہیں کرتے تھے۔ خصوصاً وینس دیوی کے چرنوں میں گلاب ضرور چڑھایا جاتا تھا۔ یہودی اسے خصوصی طور پر باغوں میں لگاتے تھے۔ دمشق میں اس کا عطر اور شربت استعمال کیا جاتا تھا۔ رومن بادشاہ سب سے بہادر جرنیل کو گلاب کا پھول بطور تحفہ دیا کرتے تھے۔ ان کا کہنا تھا پھولوں کا تاج پہننے سے سر کا درد دور ہو جاتا ہے۔

مارک انطونی نے خودکشی کرنے سے پہلے قلوپطرہ کو وصیت کی تھی کہ اس کی قبر گل سرخ سے ڈھانپ دی جائے۔ قلوپطرہ نے مارک انطونی کو اپنے محل میں پہلے پہل جب دعوت دی تھی' تمام راستہ گلاب کی پنکھڑیوں سے سجا دیا گیا تھا اور محل کے جس کمرے میں دعوت کا اہتمام کیا گیا تھا وہاں گھٹنے گھٹنے گلاب کی پتیوں کا دبیز فرش تھا۔ پھولوں کے اس معطر سحر سے مارک انطونی متاثر ہو گیا تھا۔

معروف ایرانی شاعر عمر خیام بھی گلاب کا شیدائی تھا۔ اس نے اپنی شاعری میں جابجا اس کی تعریف کی ہے۔ عمر خیام کی لازوال رباعیات کو انگریزی کے قالب میں ڈھالنے والے مشہور مترجم ایڈورڈ فٹز جیرالڈ کا 1883ء میں جب انتقال ہوا تو ان کی قبر پر عمر خیام کے مزار سے گلاب کی قلم خاص طور پر منگوا کر بطور عقیدت لگائی گئی۔ شیکسپیئر نے کئی جگہ اس کے پودے کی تعریف کی ہے۔

اس پھول کی تخلیق کے بارے میں مشرق و مغرب میں پراسرار کہانیاں ملتی ہیں۔ یونانی کہانی کے مطابق گلاب کو حدت اپولو نے عطا کی۔ پھولوں کی حسین وجمیل دیوی فلورا نے اسے طرح طرح کے رنگ عطا کیے۔ شراب کے دیوتا باخوس نے اسے نشہ آور مہک میں نہلا دیا۔ دیومالائی کہانی بتاتی ہے کہ حسن وعشق کی دیوی وینس اور گلاب ایک ہی وقت میں جزیرہ قبرص کے قریب سمندر کی جھاگ سے وجود میں آئے تھے' اس لیے دونوں ہی کو مقدس تصور کیا جاتا ہے۔

ایران میں اس پھول کی کہانی ذرا مختلف انداز میں سنائی جاتی ہے۔ یہ بلبل کی حسن پرستی اور خود پسندی کی داستان ہے۔ بلبل جب گانا گاتا تو وہ مدہوش ہو جاتا۔ اپنی خوبصورت اور دلکش تانیں سن کر آپے میں نہ رہتا۔ باغ کے پھول بھی مست ہو کر کھل جاتے جو بھی اس کی آواز سنتا' حیران رہ جاتا۔ ایک دن بلبل نے سوچا پورا گلستان اس کا دیوانہ ہے۔ ہر پھول یہ چاہتا ہے کہ اس کی ٹہنی پر بیٹھ کر نغمہ سرا ہوں اور وہ مست اور بے خود ہو کر رہ جائے۔ کیوں نہ کسی ایسے

پودے کا انتخاب کیا جائے جس کے پھولوں کے رنگ میں اس کا اپنا لہو شامل ہو تا کہ وہ اس کی نغمہ سرائی کی قدر کر سکے۔ یہ سوچ کر اس نے گلاب کا انتخاب کیا۔ ایک پیارے پودے پر بیٹھا اور اپنی چونچ سے سینہ چاک کر دیا۔ بلبل کے خون کے قطرے جہاں جہاں گرے وہاں سرخ گلاب اگ آئے۔ یہی وجہ ہے بلبل صرف گلاب کے پودے پر بیٹھ کر گاتا ہے۔ یوں ایرانی کہانی کے مطابق گلاب کے خمیر میں بلبل کا گل رنگ لہو شامل ہے۔ خلیفہ مامون الرشید فارستان سے جو خراج وصول کرتا تھا اس میں عرق گلاب کی تین ہزار بوتلیں بھی شامل ہوتی تھیں۔

نیرو جیسا سنگ دل رومن بادشاہ بھی اس پھول کا شیدائی تھا۔ موسم گل میں وہ زیادہ سے زیادہ اس پھول کے پودے لگواتا۔ محل کی گزرگاہ میں گلاب کی تازہ پنکھڑیوں کا فرش بچھایا جاتا۔ اس کی خواب گاہ کو تازہ گلاب سے سجایا جاتا اور اس کا بستر بھی گلاب کی سرخ مخملی پتیوں سے مزین ہوتا۔ امراء وزراء کو بھی نیرو کی گل پرستی کا علم تھا۔ ایک بار کسی امیر نے اس کی ضیافت کی تو میٹھے اور نمکین کھانے گلاب کی آمیزش سے خصوصی طور پر ماہر باورچیوں سے تیار کرائے گئے۔

رومن مرد اور عورتیں اپنی خواب گاہوں کو پھولوں سے آراستہ کرتے۔ پھولوں کی سیج بچھا کر سونے کا عام رواج تھا۔ مصر کی عمارتوں میں چھت پر گلاب کے پھولوں کی تصویریں بنائی جاتی تھیں تا کہ انہیں دیکھ کر سکون کا احساس ہو اور نیند گہری آئے۔

بابر نے جب ہندوستان میں قدم رکھا تو یہاں کی آندھیوں' گرمی اور گرد وغبار سے پریشان ہو گیا۔ فرغانہ کے گل رنگ مرغزاروں میں پلے بڑھے مغلوں نے ایسے موسم کی تمازت کا کبھی سامنا نہ کیا تھا۔ بابر کو پھولوں سے خصوصاً گلاب سے عشق تھا۔ اس نے کابل میں دس ہزار باغات لگوائے تھے۔ اس میں مشہور باغ ''باغ وفا'' شامل تھا۔ اس نے آگرہ میں عمارات کی تعمیر شروع کرائی تو قسطنطنیہ سے ماہر تعمیر استاد طلب کیے۔ جب عمارات کی تعمیر ہو چکی تو اس نے خود گھوم پھر کر باغات کے لیے موزوں جگہ کا انتخاب کیا اور اپنی خاص نگرانی میں گلاب اور نرگس کے پودے لگوائے۔ بابر نے اپنی بیٹیوں کے نام بھی گلاب کی مناسبت سے رکھے تھے...... گل بدن' گل چہرہ' گل رنگ وغیرہ۔

لاہور کو یہ فخر حاصل ہے کہ سعدی' حافظ' عمر خیام کے وطن کے لالہ رنگ' شعلہ رنگ گلاب سرزمین ہند میں سب سے پہلے یہاں کھلے اور دنیا میں سب سے پہلے یہاں کھلے اور دنیا میں سب سے پہلے گلاب کے عطر کی ایجاد بھی لاہور میں ہوئی۔ ایران نے لاہور کو گلاب کا تحفہ دیا

اور لاہور نے ایران میں گلاب کا عطر بھیج کر انہیں ایک نئی خوشبو سے روشناس کرایا۔ نور جہاں گلاب کی شیدائی تھی۔ اس کی ہر تصویر میں گلاب کا پھول نظر آتا ہے۔ وہ گلاب کے عرق سے نہاتی تھی۔ عطر تیار کرنے کے لیے تازہ کشید کیا ہوا عرق گلاب رات کو کھلے برتنوں میں رکھ دیا جاتا اور صبح جو چکنائی سطح پر جمع ہوتی اسے احتیاط سے اتار لیا جاتا۔ ڈھائی من پنکھڑیوں سے صرف تین تولے عطر برآمد ہوتا۔

پاکستان میں چواسیدن شاہ کے گلاب مشہور ہیں۔ پشاوری، کشمیری بھی مشہور ہیں۔ اکبر آبادی گلاب بھارت میں مشہور ہے۔ پھول کے نام سے نام بھی رکھے جاتے تھے۔ مہاراجہ گلاب سنگھ، گلاب رائے، گلاب دین، ایک ہسپتال گلاب دیوی کے نام سے آج بھی لاہور میں ہے۔

الف لیلہ کی کہانیوں میں ہے کہ خلیفہ بغداد مہمانوں کو کھانے کے بعد گلاب کی شہد آمیز پتیوں کا خوشبودار مربہ پیش کیا کرتے۔ اہل شام گلاب کی پتیوں اور شیرے کی آمیزش سے لذیذ مٹھائی تیار کرتے ہیں۔ گلستان سعدی میں گلاب کے جام کا ذکر ہے جو ظالم بادشاہوں کے دل موم کر کے درد سے تڑپتے مریض کو سلا دیتا ہے۔

یورپ میں آج بھی کوئی شرمیلا لڑکا کسی لڑکی کو پسند کرتا ہے، مگر زبان سے اظہار حال نہیں کر سکتا تو وہ سفید کاغذ میں گلاب کا تر و تازہ پھول لپیٹ کر پیش کر دیتا ہے۔ جبکہ اٹلی میں ادھ کھلا پھول تحفے کے طور پر دیا جاتا ہے۔ پورا کھلا ہوا پھول وہاں اچھا نہیں سمجھا جاتا، یہ ترک تعلق کی نشانی ہے۔ انگلستان میں جنگ گلاب کا ذکر پڑھا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ وہاں ایک فریق سفید گلاب پر دوسرا سرخ گلاب پر قسم کھاتا تھا۔

''کوئنز ڈی لائٹ'' کے نام سے برطانیہ میں کھانا پکانے کی ایک کتاب شائع ہوئی تھی جس میں گلاب سے بنائی گئی اکتیس ترکیبیں تھیں مثلاً:

گلاب سے بنی لذیذ ڈشیں، گلاب کے عرق سے تیار کردہ خوشبودار مشروبات، گلاب آمیز مٹھائیاں، گلاب کے سینڈوچز۔ ان ترکیبوں کو بہت پسند کیا گیا تھا۔

گلاب کا پھول سونگھنے سے دل و دماغ کو قوت حاصل ہوتی ہے۔ شاید یہی وجہ ہے مغل بادشاہوں کی تصاویر میں یہ پھول نمایاں نظر آتا ہے۔ جن لوگوں کو گلاب سے الرجی ہو وہ کافور اور گل بنفشہ کے ساتھ اسے سونگھ لیا کریں۔ دو تولہ پھول پانی میں جوش دے کر پینے سے سر کا درد اور قبض دور ہوتا ہے۔ پہلے زمانے میں نازک مزاج لوگ گرمی سے غش کھا جاتے۔ خفقان

ہوتا تو گلاب کا پھول سونگھنے سے ہوش آ جاتا۔ عطر گلاب بھی اسی کام آتا تھا۔

گلاب کی عالمی تجارت میں ایسٹ انڈیا کمپنی کا نام آتا ہے۔ کلکتہ اور سنگاپور میں اس کمپنی نے بہت سی نرسریاں بنائی تھیں جہاں سے قلموں کے جہاز بھر کر مغرب کو جاتے۔ یورپ کے اکثر ممالک آج بھی گلاب کی تجارت کر رہے ہیں۔ امریکہ میں گلاب ہم سے بعد میں پہنچا، مگر وہاں یہ تجارت زوروں پر ہے۔ گلاب اور اس کی مصنوعات سے ڈالر کمائے جا رہے ہیں۔

گلاب کی بہت سی قسمیں اور کئی رنگ ہیں۔ سفید، زرد، گلابی، سرخ، سبز، سرخ گلاب پہلے موجود تھا، پھر سبز گلاب کی شہرت ہوئی۔ آج کے دور میں سیاہ گلاب پسند کیا جاتا ہے۔ سیاہ گلاب کا ذکر ہندوستانی کہانیوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ اس کی فرمائش سفر پر جاتے وقت کی جاتی تھی۔ جان جوکھوں میں ڈال کر سیاہ گلاب حاصل کیا جاتا کیونکہ یہ اس وقت نایاب تھا۔ مشہور زمانہ گلیشیئر سیاچن یعنی ''کالا گلاب'' کا نام بھی اسی لیے پڑا کہ اس کے راستے میں کالے رنگ کا گلاب اگتا تھا۔ جامنی اور بنفشی گلاب بھی پسند کیے جاتے ہیں۔ آج کے دور میں گلاب کی ایک نئی قسم سامنے آئی ہے۔ اس کی کلیاں زرد رنگ کی ہوتی ہیں، مگر جیسے جیسے پھول کھلتا ہے، ان کا رنگ بدلتا جاتا ہے۔ ایک ہی پودے پر مختلف رنگ کے پھول بہار دکھاتے ہیں۔ سینچر روز کے پھول بہت چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔ یہ ننھے ننھے گلاب دیکھ کر قدرت کی صناعی کی داد دی جاتی ہے۔

دل کی طاقت کے لیے شاہی خاندان میں گلاب کے خالص عرق میں کشمش بھگو کر تمام رات رکھی جاتی تھی اور نہار منہ سونے کی سلائی سے کشمش کے دانے اٹھا کر کھائے جاتے اور عرق پی لیا جاتا۔ اس سے دل و دماغ کو فرحت حاصل ہوتی تھی اور بھوک لگتی تھی۔

روغن گل طب میں مشہور ہے۔ پھول کی تازہ پنکھڑیاں لے کر شیشے کی بوتل میں بھر دیں۔ پھر اس میں روغن زیتون ڈال دیں۔ منہ بند کر کے دھوپ میں رکھیں۔ جب پتیاں سفید ہوں تو نکال کر دوسری بھر دیں۔ سات روز بند پتیاں رکھنے سے جو روغن گل تیار ہوتا ہے، اس کے بہت فوائد ہیں: سونگھنے سے سر درد دور ہوتا ہے۔ سر پر مالش کرنے سے دماغ کو قوت ملتی ہے۔ نم معدہ پر مالش کی جائے تو التہاب معدہ دور ہوتا ہے۔ کان میں ڈالنے سے درد کو آرام ملتا ہے۔

اسی طرح شربت گل سرخ مفرح اور مقوی ہے۔ غم کو دور اور پیاس کی شدت ختم کرتا ہے۔ عرق گلاب عام چیز ہے مگر اصلی نہیں ملتا۔ کسی اچھے حکیم یا عطار سے لینا چاہیے۔ یہ عرق

پینے سے دل و دماغ اور معدے کو طاقت ملتی ہے۔ گرمی کی وجہ سے سر درد ہو تو دور ہوتا ہے۔ آشوب چشم میں گلاب کا عرق ڈالنے سے آرام آتا ہے۔ اس کے عرق سے غرارے کیے جائیں تو منہ کے چھالے اور زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ مسوڑوں کی سوجن اور ورم دور ہوتا ہے۔ خالص عرق میں اسپغول پیس کر جوڑوں پر لیپ کیا جائے تو جوڑوں کی سوجن دور ہو جاتی ہے۔ حلق میں درد ہو تو گلاب کے عرق میں شہد ملا کر غرارے کرنے سے تکلیف ختم ہو جاتی ہے۔

گلاب سے تیار ہونے والی بے شمار ادویہ ہیں سب سے مشہور گلقند ہے۔ پھول کی تازہ پنکھڑیاں چینی کے برتن میں ڈال کر ان سے دگنی چینی یا مصری ملایئے اور ہاتھ سے خوب ملئے۔ برتن کا منہ بند کر کے دھوپ میں رکھ دیجئے۔ صبح شام چمچ سے ہلایئے۔ تیس چالیس دن میں گلقند تیار ہو جاتا ہے۔ یہ دماغ اور معدہ کو قوت دیتا ہے، ہاضمہ قوی ہوتا ہے، بلغمی، سوداوی بخاروں میں نفع دیتا ہے، آنتوں سے بلغم کو نکالتا اور قبض دور کرتا ہے۔ سل کے مریضوں کے لیے تازہ گلقند بہت مفید ہے۔ اس کی خوراک ایک تولہ سے کم ہے۔ جلاب کے لیے چار پانچ تولہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اپنے مزاج کے مطابق حکیم سے مشورہ کر کے کھایئے۔

جو لوگ لمبی بیماری سے اٹھے ہوں وہ خالص گلقند دس تولے میں بادام چھلے ہوئے پانچ تولہ اور بیج نکلا منقیٰ پانچ تولے خوب پیس کر شامل کریں۔ ایک چمچ روز صبح کھانے سے قوت حاصل ہو گی۔ گلقند پہلے روز ایک تولہ نیم گرم دودھ سے کھایئے۔ اس سے اجابت صاف نہ ہو تو تھوڑی مقدار بڑھا لیجئے اس طرح نقصان نہیں ہو گا اور پتہ بھی چل جائے گا کہ آپ کو کتنی خوراک کی ضرورت ہے۔

آنکھوں کی بیماری کے لیے گلاب کا عرق استعمال ہوتا ہے۔ گلاب کی خشک پتیوں سے بھرے تکیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ گلاب کی پتیاں جھڑ جائیں تو اس کے بیج کا حصہ رہ جاتا ہے۔ اسے عام طور پر گلاب کا پھل کہتے ہیں۔ یہ بھی بہت کام کی چیز ہے۔ اسے پیس کر دانتوں کو ملنے سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور منہ کی بو دور ہو جاتی ہے۔ اسے کھانے سے دل، معدہ اور جگر کو قوت ملتی ہے۔ گلاب کا پھل پیس کر زخم پر چھڑکا جائے تو وہ خشک ہو جاتا ہے۔ کہیں سے خون نکل رہا ہو تو یہ سفوف لگانے سے خون بند ہو جاتا ہے۔ یہ صفراوی دستوں میں بھی مفید ہے۔ اسے پیس کر لیپ کیا جائے تو سر درد دور ہوتا ہے۔

گلاب کے پھول میں ٹینک ایسڈ، گیلک ایسڈ، روغن اور قبض دور کرنے والے اجزا شامل ہیں۔ آپ کو پڑھ کر حیرت ہو گی سنگترے اور مالٹے سے کہیں زیادہ وٹامن سی گلاب میں

موجود ہے۔ گلگت میں اس کے پھل کی چائے دم کر کے پی جاتی ہے جو جسمانی قوت کے لیے مفید ہے۔ پہلے گلاب آمیز چائے شرق اوسط میں پی جاتی تھی، مگر اب اس کا رواج نہیں رہا۔

موسم گرما میں طبیب شربت دل بہار، شربت موج، شربت گلاب، شربت ورد، شربت سکنجبین، شربت مفرح الارواح بناتے ہیں۔ ان سب میں عرق گلاب شامل کیا جاتا ہے تازہ گلاب کا پھول پیس کر پینے سے دل کو قوت ملتی ہے۔

گلاب کے پھول خشک کر کے اُن کا سفوف ابٹن میں ملا کر چہرے پر لگانے سے جلد خوشنما اور خوشبودار ہو جاتی ہے۔ گلاب کے عرق میں لیموں ملا کر رکھ لیجیے۔ یہ لوشن جلد کو صاف ستھرا کر کے نکھار دے گا۔ ایک لیموں کا رس ایک گلاس عرق کے لیے بہت ہے۔ برتن کو فرج میں رکھئے، یہ ایک قسم کا بے ضرر کلینزنگ لوشن ہے۔ سردی کے موسم میں اس لوشن کے اندر ایک بڑا چمچ گلیسرین ملا کر رکھ لیجئے ہاتھ پاؤں پھٹنے اور جلد کی خشکی میں اور رنگ صاف کرنے کے لیے اچھی چیز ہے۔ برتن یا کپڑے دھو کر اس کے چند قطرے ہاتھوں پر ملنے سے ہاتھ ملائم اور نرم رہیں گے۔ گلاب کا زیرہ خشک کر کے محفوظ کر لیجئے، منہ کے چھالوں کے لیے اچھی دوا ہے۔ اسے پیس کر منہ میں چھڑکیے۔

گلاب کا تیل ابٹن میں ملا کر چہرے پر ملنے سے نکھار آتا ہے۔ اب تو کولڈ کریم اور دوسری کلینزنگ کریموں میں گلاب کا عرق عام طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ کولڈ کریم لگانے سے جلد میں ملائمت صرف گلاب کی وجہ سے آتی ہے۔ روز واٹر بھی عام مل جاتا ہے۔ دوسرے رنگوں کے گلاب کی نسبت دواؤں میں سرخ گلاب زیادہ کام آتا ہے۔ اسی کا گلقند، تیل اور عرق بنتا ہے۔



گھریلو آزمودہ ٹوٹکے

جو آپ کے لیے حیرت انگیز طور پر مفید ہیں۔

صغیرہ بانو شیریں

زندگی میں کبھی کبھی ایسے واقعات مریضانہ زندگی میں پیش آتے ہیں جو مریض کو صحت بخش دیتے ہیں۔ کبھی کوئی فقیر' درویش یا بوڑھے مرد عورتیں ایسے ٹوٹکے بتاتے ہیں جو تسکین دیتے ہیں۔ یہ ٹوٹکے ہمارے ہاں ہی نہیں بلکہ باہر کے ممالک میں بھی بڑے شوق سے آزمائے جاتے ہیں۔

ملیٹھی سے کینسر کا علاج

ہماری ایک عزیزہ نے بتایا کہ ان کو معدے اور آنتوں کی تکلیف تھی جو کسی طرح ٹھیک نہیں ہو رہی تھی۔ آسٹریا سے ان کی بہن نے لکھ بھیجا کہ یہاں ریڈیو پر ایک پروگرام ''آپ کا معالج'' آتا ہے۔ اس میں کہا گیا ہے کہ ملیٹھی بے ضرر اور انتہائی مفید بوٹی ہے اور یہ پیٹ کے امراض میں کام آتی ہے۔ پسی ہوئی ملیٹھی ایک چمچی بھر کر رات کو ایک کپ پانی میں بھگو دیں۔ صبح چھان کر رکھ لیں۔ یہ چھنا ہوا پانی ہلکا گرم کر کے کھانے کے بعد پئیں۔ ناشتے' دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے کے علاوہ بھی تین بار یعنی دن میں چھ بار پانی پینا ہے۔

عزیزہ نے یہ بے ضرر علاج تین ہفتے کیا اور ان کی تکلیف دور ہوگئی۔ یہ بات میں نے سرسری طور پر سنی' مگر جب میں نے ماریا ترسین آسٹریا کی والدہ کا حال پڑھا تو حیران رہ گئی۔ ان کی والدہ کو بڑی آنت کا سرطان تھا جس کا علاج ممکن نہ تھا۔ انہوں نے بھی ریڈیو پر ملیٹھی کے بارے میں سن کر علاج شروع کیا۔ دو ہفتے بعد ان کی والدہ کی حالت سنبھلی شروع ہوئی' کمزوری دور ہوگئی اور وزن بھی بڑھنے لگا۔

ملیٹھی کو لاطینی میں Glycyrrhiza Glabra کہا جاتا ہے اور یہ آج سے نہیں

صدیوں سے معدے کی تیزابیت' حلق کی خراش' نزلہ زکام اور کھانسی میں استعمال کی جا رہی ہے۔

پہلے گاؤں میں ضیافت کے موقع پر ایک چھٹانک ملیٹھی سات کلو پانی میں جوش دے کر مٹی کے گھڑے میں ٹھنڈا کر کے لوگوں کو پلائی جاتی تھی جس سے کھانا ہضم ہوتا تھا۔ معدے میں گڑبڑ نہیں ہوتی تھی۔ جب کبھی کسی کے پیٹ میں درد ہوتا تو بڑی بوڑھیاں فوراً ملیٹھی کا چھوٹا سا ٹکڑا کوٹ کر تھوڑا سا پودینہ اور دو بڑی الائچیاں ملا کر قہوہ بناتیں۔ دو تین جوش آنے پر اتار کر ٹھنڈا کرتیں اور چینی یا نمک ملا کر گھونٹ گھونٹ پانی وقفوں سے پلاتیں۔ اس سے معدے کی تیزابیت دور ہو جاتی۔

عام کھانسی میں ملیٹھی پیس کر چوسنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ یہ سینے کے امراض میں فائدہ مند ہے۔ حلق کو تر اور نرم کرتی ہے۔ مصری اور ترک بھی اس کی افادیت جانتے ہیں۔ ملیٹھی بھگو کر مل چھان کر اس کا پانی بطور شربت استعمال کرتے ہیں۔

لوگوں کو یہ معلوم نہیں کہ ملیٹھی کا چھلکا اتار کر اسے استعمال کرنا چاہیے۔ عام طور پر مشہور ہے کہ سانپ اپنا پھن اس پر رگڑتا ہے۔ سپیرے کہتے ہیں سانپ جب کینچلی بدلتا ہے تو وہ ملیٹھی کا پودا تلاش کرتا ہے تاکہ اس کی جڑ پر اپنی کھال رگڑ رگڑ کر اتار لے۔

ملیٹھی کی چائے نزلہ زکام میں پی جاتی ہے۔ اس میں گلاب کے ڈنٹھل جنہیں Rose Hip کہتے ہیں' ملا لیے جائیں تو ان سے حیاتین بھی حاصل ہو جاتے ہیں۔ ایک پیالی پانی میں دو خشک گلاب کے ڈنٹھل اور چھوٹا ٹکڑا ملیٹھی کا ڈال کر پانی پکائیں۔ چائے کی طرح دم دے کر پی لیں۔ سردی میں آپ اس چائے میں حسب خواہش لیموں کا رس ایک چمچ شہد' پسے ہوئے گرم مسالے کی ایک چٹکی ملا کر پی سکتے ہیں۔ یہ خوش ذائقہ قہوہ قوت بخش ہوگا اور نزلہ زکام اور کھانسی سے بچائے گا۔ چین میں ملیٹھی کو ازسرنو جوان کرنے والی بوٹی خیال کرتے ہیں اور اسے بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ مغرب میں اس پر تحقیق اب کی جا رہی ہے جبکہ طب کی پرانی کتابوں میں اس کا ذکر تفصیل سے موجود ہے۔

☆☆☆

بیگم نیرواسطی نے ایک دفعہ بتایا کہ ان کو شدید چکر آنے کی شکایت ہوئی۔ خاصے علاج کیے مگر ٹھیک نہیں ہوئیں۔ پھر انہوں نے گھریلو ٹوٹکا آزمایا جس سے ان کے دماغ کی کمزوری دور ہوئی اور چکروں کی شکایت ختم ہوگئی۔

ایک پاؤ سونف اور ایک پاؤ دھنیا اچھی طرح صاف کر کے معمولی سے گھی میں ہلکا سا

بھون کر پیس لیں۔ آدھ پاؤ پھول مکھانے تھوڑے سے گھی میں تل کر کوٹ لیں۔ آدھ پاؤ بادام کی گری پیس کر ملا دیں۔ اپنی مرضی کے مطابق چینی ملائیں۔ دو چمچیاں صبح اور دو شام کھائیں۔ دماغی کمزوری اور چکروں کے لیے آزمودہ ٹوٹکا ہے۔

☆☆☆

بچپن میں ایک بار مجھے سخت نزلہ زکام ہوا۔ کھانسی سے بُرا حال تھا۔ سینے پر بلغم جم گیا تھا۔ تین دن ڈاکٹر کی دوا لی‘ آرام نہیں آیا۔ چوتھے دن دادی اماں نے کہا کہ دوا کھانے سے آرام نہیں آئے گا‘ میں تمہیں ایک ٹوٹکا بتاتی ہوں۔ انہوں نے گندم کا آٹا چھانا۔ ایک بڑا چمچ بھوسی لی اور ڈیڑھ پیالی پانی میں اسے چائے کی طرح پکایا۔ اسے چھان کر ایک چمچ شہد ملا کر مجھے پلا دیا۔ رات کو میں آرام سے سوگئی۔ صرف تین دن بھوسی کی چائے نے میری کھانسی کو آرام کر دیا۔ نزلہ ختم اور سینے پر جما ہوا بلغم بھی تحلیل ہو گیا۔

نزلہ زکام میں تھوڑا سا بنفشہ بھوسی کے ساتھ ملا لیا جائے تو اس سے بھی بہت فائدہ ہوتا ہے۔



گھیکوار

مسز اسماء حسن

بیس بائیس برس کی عمر میں جوڑوں کا درد شروع ہو جائے تو بڑا عجیب سا لگتا ہے۔ دو چھوٹے چھوٹے بچوں کی ماں سلیمہ کے ساتھ بھی ایسا اتفاق ہوا کہ وہ علاج کے باوجود کام کاج کے قابل نہ رہی۔ ہاتھ پاؤں کے جوڑ سوج گئے‘ کمر کا درد چین نہیں لینے دیتا تھا۔ گھر کی بڑی بوڑھیاں کہتیں چلے میں ہوا لگ گئی جس سے یہ تکلیف شروع ہوگئی ہے یا اوپر سایہ ہے‘ کسی چیز کا اثر ہے۔ دم درود کرانے سے ٹھیک ہو جائے گی۔ آج کل کے لوگ ان باتوں کو نہیں مانتے‘ پھر بھی کہنے سننے سے اس نے دم کرایا‘ مگر تکلیف برقرار رہی۔

انہی دنوں ملازم کی ماں گاؤں سے گھی مکھن لے کر آئی تو سلیمہ کو دیکھ کر حیران رہ گئی۔ سلیمہ نے اسے چند روز کے لیے روک لیا تاکہ کام کاج میں آسانی ہو جائے اور گھر کے جو کام بیماری کی وجہ سے رکے ہیں‘ وہ بھی مکمل ہو جائیں۔ ملازم کی ماں بڑی جہاندیدہ عورت تھی۔ اس نے گھر کے لان میں گھیکوار کا پودا دیکھا۔ اس کی موٹی موٹی شاخیں توڑ کر گودا نکال کر حلوہ بنایا اور سلیمہ کو کھلانا شروع کر دیا۔ رات کو سوتے وقت وہ گرم پانی کے تسلے میں گھیکوار کا گودا شامل کر کے ہاتھ پاؤں اس میں بھگونے کی تاکید کرتی۔ اس کے بعد پاؤں پر گھیکوار کا گودا کریم کی طرح مل کر گرم موزے پہنا دیتی۔ سلیمہ کے لیے گوشت یا قیمہ جو کچھ پکاتی اس میں تھوڑا سا گھیکوار کا گودا ڈال کر خوب بھون کر اتار لیتی۔ دس بارہ دن میں سلیمہ اس قابل ہوگئی کہ وہ گھر کا سارا کام سنبھالنے لگی۔ گھیکوار نے اسے بیماری اور درد سے نجات دلا دی تھی۔

اس پودے میں قدرت نے بے پناہ شفائی اثرات رکھے ہیں۔ یہ سر سے لے کر پاؤں تک کے امراض میں کام کرتا ہے۔ اپنے خواص کی بناء پر عوام میں مقبول ہے۔ سنسکرت اور بنگالی میں اسے گھرت کماری‘ ہندی اور تامل میں کماری کہتے ہیں‘ پنجاب میں کنوار گندل اور کندار پاٹھا کے نام سے مشہور ہے۔ اسے انگریزی میں Aloe Vera‘ فارسی میں فقیرا اور عربی میں صبار کہا

جاتا ہے۔ اس کا ست ایلوا (صبر) کہلاتا ہے۔ اس کے پتے موٹے موٹے دو فٹ تک لمبے ہوتے ہیں۔ جڑ سے نکل کر ادھر ادھر پھیل کر موٹے پتوں کا بڑا سارا گلدستہ بن جاتا ہے۔ پودے کے بیچ میں ایک شاخ نکلتی ہے جس پر سرخ رنگ کے خوبصورت پھول آتے ہیں۔ اس کے پتے کام آتے ہیں' انہیں چاقو سے تراشا جائے تو لیس دار لعاب نکلتا ہے۔ اس کا گودا کھانے اور لگانے کے کام آتا ہے۔ اس پودے کا مزاج گرم خشک ہے۔ جن لوگوں کا مزاج گرم ہو وہ اسے زیادہ استعمال نہ کریں۔

بھارت میں سوجن دور کرنے اور پھوڑوں کو پکانے کے لیے عام طور پر گھیکوار کا لیپ کیا جاتا ہے۔ پراچین آیورویدک کتابوں میں اسے ورم' پرانے بخار' جگر و تلی کے مرض' استسقاء وغیرہ کے لیے کارآمد لکھا گیا ہے۔ اس کے رس سے ایک خاص دوا بنتی ہے جسے ''کماری آسو'' کہتے ہیں۔ یوگی اس کے رس سے دھاتوں کا کشتہ کرتے ہیں۔ جدید تحقیق سے گھیکوار کے فوائد سامنے آئے ہیں۔ خواتین کے لیے جو کریمیں اور لوشن بنتے ہیں ان میں ایلوویرا شامل ہوتا ہے کیونکہ اس کے لگانے سے داغ دھبے' جھریاں دور ہوتی ہیں۔ کیل مہاسوں کے نشان مدھم پڑ جاتے ہیں۔

منہ کے السر کے لیے یہ بے حد مفید ہے۔ اس کی تصدیق دانتوں کے تحقیقی مرکز باٹلر کالج آف ڈینٹسٹری ڈلاس' امریکہ نے گھیکوار کے لعاب سے بنائے گئے ہائڈروجل پر تحقیق کے بعد کی ہے۔ وٹامن ای کے ساتھ اس کا استعمال جل جانے کے لیے مفید ہے بلکہ اس کے لگانے سے ریڈیائی یا شعاعی نقصانات کا ازالہ بھی ہوتا ہے۔ اس پودے کو سخت جان کہا جاتا ہے۔ کیسی ہی خراب زمین ہو اس میں یہ پھل پھول جاتا ہے۔ اس کا پودا اکھیڑ کر ڈال دیں۔ جب دل چاہے کسی گملے یا زمین میں لگا دیں' یہ اپنی جگہ خود بنا لے گا اور چند روز میں ہرا بھرا ہو جائے گا۔ باہر کے ممالک میں اسے باورچی خانے کا پودا بھی کہا جاتا ہے۔ چھری سے کٹ جانے' جل جانے' خراش آنے پر کام آتا ہے۔ جسم کے مسوں اور چہرے کے دانوں کے لیے بے حد مفید سمجھا جاتا ہے۔ حکیم تیزابیت' گیس' سوجن اور گلٹیاں کم کرنے والی انمول دوا جان کر اس سے علاج کرتے ہیں۔ اسے بطور سبزی پکا کر کھانے سے جوڑوں کا درد' ورم' ٹیڑھا پن آہستہ آہستہ دور ہونے لگتا ہے۔ گھیکوار دائمی قبض کی دوا ہے۔ اسے کھانے سے قبض کی دیرینہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔ اس کی مقدار خوراک سات گرام سے دس گرام تک ہے۔ اس سے زیادہ نہیں کھانی چاہیے۔

پہلے زمانے میں بوڑھی خواتین آشوب چشم یا آنکھ سے پانی اور چیپڑ زیادہ آنے کے لیے گھیکوار کے گودے میں تھوڑا سا سفید زیرہ اور پھٹکری پیس ملا کر ململ کی پوٹلی میں باندھ کر آنکھ پر بار بار پھیرنے کی تاکید کرتی تھیں۔ اس سے فائدہ ہوتا تھا۔ دکھتی آنکھوں کے لیے اس کے رس میں تھوڑی افیون ملا کر لگایا جاتا۔ یہی نسخہ سردرد میں بھی کام دے جاتا۔ اس کا لیپ کرنے سے درد ہو جاتا تھا۔

خواتین پیٹ ہلکا کرنے کے لیے ورزش کرتی ہیں' دوائیں کھاتی ہیں۔ گھیکوار کی سب سے بڑی خاصیت یہ ہے کہ قبض دور کرتا' جسم سے زہریلے فضلات نکالتا' معدہ کی گیس' سختی اور تیزابیت ختم کرتا ہے۔ چھوٹے بڑے جوڑوں کا درد رہتا ہو تو گھیکوار پیشاب کے راستے یورک ایسڈ خارج کر کے آرام دیتا ہے۔ اس کے کھانے سے پیٹ کی فاضل چربی آہستہ آہستہ تحلیل ہو جاتی ہے۔ جوگی اسے رسائن یعنی اکسیر مانتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ اس کے کھانے سے ہارمونز صحیح کام کرتے ہیں' بدن تازہ دم رہتا اور جوانی برقرار رہتی ہے۔ چہرے پر جھریاں نہیں پڑتیں۔ معدہ صحیح کام کرتا ہے اور جسم کی جلد تروتازہ رہتی ہے۔ وہ اس کے لیے ایک چمچی گودے میں معمولی سا سیاہ نمک چھڑک کر کھلاتے ہیں اور آہستہ آہستہ خوراک بڑھا کر ڈھائی تین چمچی تک لے آتے ہیں۔ اس سے بڑھا ہوا پیٹ کم ہونے لگتا ہے۔

مزے کی بات یہ کہ گھیکوار بلڈ پریشر کی بھی دوا ہے۔ اس کے کھانے سے سکون ملتا ہے۔ گودا نکال کر معمولی سے تیل میں بھون کر یا گوشت یا قیمے میں پکا کر کھا سکتے ہیں۔ اس سے انتڑیوں میں رکی ہوئی گیس خارج ہو جائے گی اور بواسیر کے درد کو بھی آرام آئے گا۔

گھیکوار ورم میں بے مفید ہے' اس کے لیے صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ اس کی شاخ صاف کر کے بیچ میں سے لمبائی کے رخ تراش لیں۔ اس پر ہلدی چھڑک کر آگ پر گرم کر کے باندھنے سے ورم دور ہوتا ہے۔ چند بار یہ عمل کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔

آنکھوں کی سرخی دور کرنے کے لیے گھیکوار کا ڈھائی انچ لمبا ٹکڑا لیجیے اور اس پر تین چار ماشے پسی ہوئی ہلدی چھڑک کر رکھئے۔ جدھر کی آنکھ دکھنے آئی ہو اسی طرف کے پاؤں کے تلوے پر یہ ٹکڑا پٹی کی مدد سے باندھئے۔ دونوں آنکھیں دکھتی ہوں تو دونوں پاؤں پر باندھئے۔ آنکھ کی سرخی اور درد ٹھیک ہو جائے گا۔ ایک تولہ گودے میں تین ماشے سفید زیرہ اور ایک ماشہ پھٹکری ملا کر اس کی پوٹلی بنا کر آنکھوں پر بار بار پھیریئے۔ پوٹلی دبا کر ایک دو قطرے لعاب کے آنکھ میں ٹپکایئے۔ آنکھوں کے دکھنے میں یہ مفید ہے۔

چھ چمچ عرق گلاب میں ایک چمچ گھیکوار کا رس ملا کر احتیاط سے رکھئے۔ ڈراپر سے آنکھوں میں ڈالئے' اس سے آنکھوں کے درد اور سرخی سے افاقہ ہو گا۔

دکھتی آنکھوں میں گھیکوار کے عرق کا ایک ایک قطرہ ڈالنا مفید ہے۔ اس کے ساتھ ہی شاخ کاٹ کر اسے توے پر گرم کر کے پاؤں کے تلوے پر باندھنے سے آرام آتا ہے۔ گھیکوار کا گودا ململ کے کپڑے میں چھان لیجئے۔ ایک تولہ عرق میں رتی بھر پھٹکری ملایئے اور تمام رات پڑا رہنے دیجئے۔ پھر دوبارہ چھان کر شیشی میں رکھئے۔ آنکھوں کی سرخی' ورم' ککرے' دھند کے لیے روزانہ دو قطرے صبح شام آنکھوں میں ڈالئے۔

کہیں چوٹ لگ جائے تو آپ گھیکوار کے تازہ گودے میں پسی ہوئی ہلدی ملا کر گرم کر کے نیم گرم گودا چوٹ والی جگہ رکھ کر پٹی باندھ دیجئے۔ پٹی نہ بندھ سکتی ہو تو ویسے ہی صبح شام یہ نیم گرم لیپ لگانے سے آرام آئے گا۔

سردیوں میں چھوٹے بچوں کی پسلی چلنے لگتی ہے۔ گھیکوار کے رس میں تھوڑی سی ہینگ ملا کر ملنے یا لیپ کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔ بعض دفعہ بڑے بچوں کی کھانسی کسی طرح ختم نہیں ہوتی۔ آدھ سیر گھیکوار کا گودا کپڑے میں چھان کر سٹین لیس سٹیل یا قلعی والی دیگچی میں ہلکی آنچ پر اتنا پکایئے کہ آدھا رہ جائے پھر اس میں ڈیڑھ تولہ نمک لاہوری ڈال کر چمچے سے ہلایئے۔ پانی ختم ہو کر سفوف رہ جائے تو اتار کر رکھئے۔ صرف ایک چٹکی پرانی بلغمی کھانسی کے لیے اچھی دوا ہے۔

گھیکوار کی اجوائن پیٹ کے درد کے لیے اکسیر ہے۔ اس کا گودا ایک سیر لے کر چینی کے مرتبان یا مٹی کے برتن میں ڈالئے۔ اس میں صاف کر کے اجوائن آدھ پاؤ اور لاہوری نمک ایک چھٹانک ڈال کر سائے میں رکھئے۔ دن میں دو تین بار اسے خوب ہلایئے' خشک ہونے پر پیس کر رکھ لیجئے۔ خوراک تین ماشے سے چھ ماشے تک ہے۔ پیٹ درد' بدہضمی' بھوک نہ لگنا' قبض کے لیے بے ضرر چیز ہے۔ کھانے کے بعد دو چٹکی بھر کھانے سے ہاضمہ صحیح رہتا ہے۔

بعض دفعہ زخم ٹھیک نہیں ہوتے۔ ایسے میں گھیکوار کا پتہ ایک طرف سے چھیل کر اس پر باریک ہلدی ڈال کر توے پر دوسری طرف سے گرم کر کے باندھئے' افاقہ ہو گا۔ کانٹا چبھ جائے تو گھیکوار کا چھلا ہوا پتہ نمک ڈال کر گرم کر کے باندھئے' کانٹا ابھر آئے گا۔

بزرگ لوگوں کی کمر میں درد رہتا ہے۔ اس کے لیے وہ گھیکوار کا حلوہ یا معجون کھائیں ورنہ اس کے تازہ ایک چمچ گودے میں شہد اور دو چٹکی پسی ہوئی سونٹھ ملا کر کھائیں تو درد سے آرام

آئے گا۔ جریان جیسی بیماری میں گھیکوار کی میٹھی چوری یا لڈو بنا کر کھانے سے مرض دور ہوتا ہے۔ ایک فقیر دہلی میں بخار کے لیے سرمہ دیا کرتا تھا۔ ایک ایک سلائی لگانے سے ہر قسم کا بخار اتر جاتا تھا۔ اس کا خاص جز بھی گھیکوار ہی تھا۔ اس کا عرق بھی بنتا ہے جسے حکیم صاحبان مریضوں کو مختلف بیماریوں میں استعمال کراتے ہیں۔

گھیکوار سے مختلف کشتے بھی بنتے ہیں۔ سونے' تانبے' فولاد' قلعی' سیسے اور جست کے کشتے مختلف امراض میں کام آتے ہیں۔ گھیکوار کا اچار بنتا ہے جو بے حد لذیذ ہوتا ہے۔ اکثر مزار داتا گنج بخش کے پاس ایک آدمی بیچتا نظر آتا ہے قدر دان خرید کر لے جاتے ہیں۔

جن بچوں اور بچیوں کو کیل مہاسوں نے تنگ کر رکھا ہو انہیں چاہیے گھیکوار کا تازہ گودا دن میں دو بار منہ پر لگائیں اور آدھ گھنٹہ بعد منہ دھو لیں۔ چہرہ آہستہ آہستہ صاف ہو جائے گا۔ ایک چمچی گودا روزانہ کھانا بھی چاہیے۔

برسات کے موسم میں کیڑے کاٹ لیتے ہیں جن کی وجہ سے سرخی ورم اور درد کی شکایت ہوتی ہے۔ کیڑے کے کاٹنے کے فوراً بعد آپ گھیکوار کا ٹکڑا لے کر مل دیں' آرام آ جائے گا۔ اسی طرح باورچی خانے میں اکثر ہاتھ جل جاتا ہے۔ آپ کچھ نہ لگایئے۔ گھیکوار کی شاخ توڑ کر اس کے گودے کا لیپ کر دیجئے' ٹھنڈ پڑ جائے گی۔ دھوپ کی تمازت سے جلد جھلس جائے' رنگت خراب ہو کر دھبے پڑ جائیں تو آپ چند روز اس کے گودے کا لیپ کیجئے۔

ہاتھ پاؤں میں گٹے پڑ جائیں اور کھال سخت ہو کر بدنما ہو جائے تو باقاعدگی سے اس کا لیپ کیجئے۔ چند ہفتوں میں آرام آ جاتا ہے۔ پاؤں میں درد رہتا ہو' کڑاہٹ سے چلنا دشوار ہو تو آپ گرم پانی کے تسلے میں ایک شاخ کا گودا اچھی طرح مل کر ڈالئے اور دس منٹ تک پاؤں بھگو کر صاف کر کے اس پر دوبارہ گودے کا ہلکا سا لیپ کیجئے' یہ جلدی خشک ہو جائے گا۔ پھر آپ موزے پہن لیجئے یا ایک گھنٹہ بعد پاؤں دھو لیجئے۔ چند روز ایسا کرنے سے پاؤں کو آرام آ جائے گا۔

سر کی خشکی کے لیے اس کا لعاب مفید ہے۔ بالوں کی جڑوں میں مالش کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ بمبئی کے اطراف میں چند خاندان ایسے ہیں جو شروع ہی سے گھیکوار والا ناریل کا تیل استعمال کرتے ہیں۔ ان کے بال آخر عمر تک سیاہ رہتے ہیں۔ وہ خالص طریقے سے یہ تیل بناتے ہیں۔

مسوڑھے سوج جائیں تو بہت تکلیف ہوتی ہے۔ گھیکوار کا لعاب لگا کر رال ٹپکانے سے

فائدہ ہوتا ہے۔ دانت نکلوانے کے بعد زخم پر اس کا لعاب لگانے سے زخم جلدی بھر جاتا ہے۔

پاؤں کے ناخنوں میں پھپھوندی لگ جاتی تو وہ موٹے اور کھوکھلے ہو جاتے ہیں رات کو گرم پانی میں گھیکوار کا گودا ملا کر پاؤں ڈبو کر رکھنے اور بعد میں خشک کر کے اس کا لعاب لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ صبح اٹھ کر پاؤں دھولیا کیجئے۔

مسے جسم پر بدنما لگتے ہیں۔ اس کے لیے بھی آپ دن میں دو بار گھیکوار کے گودے کا لیپ کیجئے' آہستہ آہستہ ختم ہو جائیں گے۔ بلڈ پریشر کے لیے ایک چمچی گودا کسی بھی کوکنگ آئل میں ہلکا سا فرائی کر کے کھایئے۔ دوسرے ہفتے گودا ڈیڑھ چمچی کر دیجئے اور تیسرے ہفتے دو چمچی۔ چالیس دن کھانے سے خاصا فرق پڑے گا اور عام جسمانی صحت اچھی ہو جائے گی۔

ذیابیطس یا شوگر کے مریضوں کے لیے بھی اس کا گودا فائدہ مند ہے۔ کمر کے درد کی شاکی خواتین کو چاہیے دو چمچ گودا ڈیڑھ پاؤ دودھ میں ہلکی آنچ پر پکا کر خوب گاڑھا ہونے پر اس میں دو چھوٹے الائچی کے دانے اور چٹکی بھر سفید زیرہ پسا ہوا ملا دیجئے اور حسب ذائقہ چینی ملا کر کھیر کی طرح گاڑھا کر کے صبح ناشتے میں کھا لیجئے۔ اس سے قبض دور ہوگا' گیس کی شکایت ختم ہو جائے گی۔ جوڑوں کے درد' گنٹھیا اور کمر درد سے پانچ چھ ہفتوں میں کافی آرام آ جائے گا۔ جوڑوں کے درد کے ساتھ سوجن ہو تو سونجان شیریں کا باریک سفوف ایک چمچی اس میں شامل کر لیجئے۔

حلوہ گھیکوار بنانے کا نسخہ درج ذیل ہے:

گھیکوار کا گودا	ایک کلو
چینی	ایک کلو
گائے کا گھی	نصف کلو
سوجی یا آٹا	ڈیڑھ پیالی
بھنے چنوں کا بیسن	ایک پیالی
بادام کی گری	ایک چھٹانک
چلغوزہ گری	ایک چھٹانک
پستہ	ایک چھٹانک
اخروٹ گری	ایک چھٹانک
ناریل گری	ایک چھٹانک

ترکیب: تھوڑے سے گھی میں سوجی بھونئے' پھر بیسن ملایئے اور بھون کر اتار لیجئے۔ گھیکوار کا گودا نکال کر اسے اچھی طرح گھی میں سرخ کیجئے پھر اس میں بیسن اور سوجی ملا کر بھونئے اور چینی میں پانی کا ایک بڑا کپ ملا کر اس کا قوام بنا ڈالیے۔ سارے میوے ملا کر خوب بھون کر اتار لیجئے۔ صبح کے وقت ایک تا دو چمچ حلوہ کھایئے۔ شروع میں صرف ایک چمچ کھانا ہے۔ یہ حلوہ مقوی دماغ و اعصاب' محلل ریاح' دافع قبض و درد کمر اور مقوی بدن ہے۔ یاد رہے کہ اسے صرف سردی کے موسم میں کھانا چاہیے۔

گھیکوار پاک میں بنولے کی گری ایک کپ ملائی جاتی ہے۔ اس میں سفید اور سیاہ موصلی ایک ایک تولہ' گوکھرو' ستاور' بیج اوٹنگن ایک ایک تولہ پیس کر آخر میں ملا دیتے ہیں۔ یہ صرف مرد حضرات کے لیے بنایا جاتا ہے۔ اور سردی میں کھلایا جاتا ہے۔

گھیکوار گوشت یا قیمے میں اس طرح پکتا ہے کہ آپ دو چمچ گھیکوار کا گودا گھی میں فرائی کرنے کے بعد گوشت بھون کر اس میں ڈال دیجئے۔ اس میں تلخی ہوتی ہے' پھر خوب بھون کر اتار لیجئے۔

گھیکوار کا گودا نکالنے کے لیے آپ پہلے اس کی شاخ اچھی طرح دھو لیجئے۔ پھر بیچ میں سے تراش کر چمچے یا چھری سے گودا نکال کر چھلکا پھینک دیجئے۔



گیندا

مسز اسماء حسن

امی کی ایک عزیزہ بیمار پڑیں۔ ایسا بخار چڑھا کہ اترنے کا نام نہیں لیتا تھا۔ اینٹی بائیوٹک دوائیں کھا کھا کر ان کا معدہ خراب ہوگیا۔ بخار اترا مگر انہیں بواسیر کی بیماری لگ گئی۔ ہر وقت چکر آتے تھے۔ منہ کا مزہ خراب رہتا اور گھر کا تھوڑا سا کام بھی کر لیتیں تو تھکن ہو جاتی۔ دل کی دھڑکن قابو میں نہیں آتی تھی۔ ایک صبح ہمت کر کے سیر کے لیے نکلیں۔ پارک میں دیکھا ایک خاتون گیندے کے پھول بڑی احتیاط سے توڑ کر جھولی میں جمع کر رہی ہیں اور ادھ کھلے پھول کی پنکھڑیاں توڑ توڑ کر اس کے نیچے کی ڈنڈی میں سے زیرہ نکال کر کھاتی جا رہی ہیں۔ پوچھنے پر خاتون نے بتایا کہ ان پھولوں کا گلقند بناؤں گی۔ میری بہن بہت کمزور ہے۔ اسے دل کی تکلیف ہے۔ کوئی کام نہیں کر سکتی۔ ان پھولوں کا گلقند کھانے سے اس کا دل مضبوط ہوگا اور وہ کام کاج کے قابل ہو جائے گی۔ یہ گیندے کے پھول نہیں سونے کے ڈلے ہیں۔ ان کی افادیت دوا سے بڑھ کر ہے۔ ایک بزرگ نے ہمیں اس کا گلقند بنانے کی تاکید کی ہے۔ وہ اپنے کئی مریضوں پر اسے آزما چکے ہیں۔ ان کا کہنا ہے صدیوں سے گیندے کا پھول دل کو طاقت بخشتا آیا ہے۔ آپ بھی اس کا گلقند بنا کر کھایئے۔ چند ہفتوں میں یہ تکلیف دور ہو جائے گی۔

حقیقت یہ ہے کہ اینٹی بائیوٹک ادویہ کے اندھا دھند استعمال کے بعد ان کے ضمنی اثرات بڑے تکلیف دہ ثابت ہوتے ہیں' چنانچہ جدید طب بھی اس کی قائل ہوگئی ہے کہ قدرتی پودوں میں شفا ہے اور یہ انسان کو کسی قسم کا ضرر پہنچائے بغیر شفا بخش دیتے ہیں۔ چین میں عقاقیر (جڑی بوٹیاں) فارما کوپیا کا لازمی جز ہیں۔ بیجنگ میں ایسا شعبہ قائم ہے جہاں دس ہزار پودوں کا ذخیرہ ہے۔ اس شعبے سے منسلک لوگ جڑی بوٹیوں کے علم میں خاص مہارت رکھتے ہیں اور مختلف مقامات سے جڑی بوٹیاں اکٹھی کرتے ہیں۔ بھارت میں کچھ لوگ عقاقیر ہی سے علاج کرتے ہیں۔ پاکستان میں ہمدرد کے جناب حکیم سعید صاحب بھی اس میں خاص دلچسپی لیتے

رہے ہیں اور ان کے ہاں کام جاری وساری ہے۔

گیندے کا پودا ساری دنیا میں پایا جاتا ہے۔ اس کے مختلف نام ہیں: صد برگ ہزارہ' گل جعفری' دہ برگہ۔ لاطینی میں اسے Calendula Officinalis اور انگریزی میں Marigold کہا جاتا ہے۔ ہومیوپیتھک ادویہ میں اسے Fluidcalindula کے نام سے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ایک نہایت اہم دافع عفونت دوا ہے۔ اس کے طبی خواص مدنظر رکھ کر استعمال کرایا جاتا ہے۔ کیلنڈولا مدرٹنکچر زخموں کے تعفن میں کام آتا ہے۔ زخموں یا چوٹ پر اس کا مرہم لگایا جائے تو پیپ نہیں پڑتی۔ درد کی شدت اور سوجن کم ہو جاتی ہے۔ گھریلو علاج میں سادہ زخموں کے لیے اس سے بہتر کوئی دوا نہیں۔ اس کا مرہم بھی بازار میں مل جاتا ہے۔

آج کل لڑکیاں چہرے کا حسن برقرار رکھنے کے لیے طرح طرح کے ٹوٹکے اور کریمیں آزما رہی ہیں۔ بازار میں بے شمار لوشن اور کریمیں دستیاب ہیں۔ کلینزنگ لوشن ملتے ہیں۔ آپ اس سنہری پھول سے فائدہ اٹھا کر چہرے کی کلینزنگ کر سکتے ہیں۔ دس گیارہ گیندے کے پھول لیجیے۔ صاف سٹین لیس سٹیل کی دیگچی میں ایک گلاس پانی ڈالیے۔ اس میں یہ پھول ڈال کر ہلکی آنچ پر پکایئے۔ ڈھکن ڈھانک دیجیے۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو اتار کر ٹھنڈا ہونے دیجیے اور چھان کر بوتل میں ڈالیے اور فریج میں محفوظ رکھیے۔ منہ ہاتھ دھو کر روئی کے گالوں کی مدد سے اس لوشن کے ساتھ چہرہ اچھی طرح صاف کیجیے۔ یہ بے ضرر ہے۔ چہرے پر دانے نہیں نکلیں گے۔ جلد صاف رہے گی۔ چہرے کا نکھار بڑھے گا۔

چہرہ صاف کرنے کے لیے بھاپ لی جاتی ہے۔ دیگچی میں پانی بھر کر چار پھول گیندے کے توڑ کر ڈال دیجیے' پانی گرم کر کے بھاپ لیجیے۔ آنکھوں کو بچا کر بھاپ لینی پڑتی ہے۔ اس کے بعد ٹھنڈے پانی والا کلینزنگ لوشن جو آپ نے بنا رکھا ہے' صبح شام استعمال کیجیے۔

بالوں کو سیاہ اور ان کی آب وتاب برقرار رکھنے کے لیے بازار میں آئے دن طرح طرح کے تیلوں اور کریموں کے اشتہار نظر آتے ہیں جن سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ ہندوستان میں گیندے کے پھولوں کا تیل بنایا جاتا تھا جس سے بالوں کی سیاہی قائم رہتی تھی جو لوگ باقاعدگی سے اوائل عمر میں یہ تیل استعمال کرتے تھے' ان کے بال گھنے اور مضبوط رہتے تھے۔ گھریلو طور پر آپ بھی یہ تیل بنا کر فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ ایک کلو گیندے کے تازہ پھولوں کی پتیاں توڑ لیجیے۔ مٹی کے ایک برتن میں پتیاں ڈالیے۔ ڈیڑھ کلو تلوں کا تیل ملایئے۔ برتن پر مضبوطی سے ڈھکنا جمایئے' اوپر سے پولی تھین کا لفافہ رکھ کر ڈوری سے باندھیے تاکہ ڈھکن کے

اندر کوئی چیز نہ جائے۔ اب اس برتن کو گھر کی کیاری میں زمین کھود کر دبا دیجئے۔ ایک ماہ بعد نکال کر احتیاط سے لفافہ اتاریئے۔ یہ خیال رہے لفافہ صرف ڈھکن پر چڑھانا ہے' پورے برتن پر نہیں ۔ اب اسے ہلکی آنچ پر پکائیے۔ دس منٹ پکانے کے بعد' چھان کر رکھ لیجئے۔ یہ گیندے کا تیل ہے۔ اس کے لگانے سے بال مضبوط ہوں گے۔ دماغ میں قوت آئے گی۔ خشکی دور ہو گی۔ مستقل استعمال کرنے سے بال سیاہ اور گھنے رہیں گے۔

گیندے کا ماسک چہرے کے لیے مفید ہے۔ آپ اس میں گیندے کا لوشن یا ہومیو پیتھک ٹنکچر ملا سکتے ہیں۔ آدھی چمچی شہد' آدھی چمچی زیتون کا تیل اور یہ لوشن ایک چمچی لیجئے اور انگلی سے ملا کر چہرے پر ماسک کی طرح لگائیے۔ پندرہ منٹ بعد روئی سے صاف کر کے منہ دھو لیجئے چہرہ صاف ہو جائے گا۔

چھاتی کے سرطان (بریسٹ کینسر) میں گیندے کے پندرہ بیس پھول سٹین لیس سٹیل کی دیگچی میں ڈیڑھ کلو پانی میں ڈال کر پکائیے۔ آدھا پانی خشک ہونے پر اتار لیجئے۔ دن میں دو بار اس پانی سے زخم کو دھوئیے۔ زخم کی شدت ختم ہو جائے گی۔ یہ پانی زخموں اور داد کے لیے مفید ہے۔ ایک خاتون نے بیماری کی شدت سے تنگ آ کر چھوٹے چھوٹے گملوں میں گیندے کے چھوٹے پھول لگوائے ۔ کھلے آسمان کے نیچے گملے رکھ دیے۔ صبح اٹھ کر نہار منہ اس کی سات پتیاں کھائیں اور تین پھولوں کو باری باری گہرے سانس لے کر سونگھا' پھر پھول پھینک دیے۔ اس کے آدھ گھنٹے بعد ناشتہ کیا۔ اس سے انہیں بہت فائدہ ہوا۔ جسم کی طاقت بحال ہوئی اور تکلیف کم ہو گئی۔

انگریزی دواؤں کے استعمال کے بعد چکر آنے لگیں' تھکن کا احساس ہر وقت رہے اور دل کمزور ہو جائے تو گیندے کا گلقند فائدہ بخش ثابت ہوتا ہے۔ آپ تازے گیندے کی پتیاں توڑ لیجئے۔ آدھ کلو پنکھڑیوں میں ایک کلو چینی ملا کر شیشے یا مٹی کے مرتبان میں دھوپ میں رکھئے۔ آٹھ دس دن میں لذیذ گلقند تیار ہو جائے گا۔ دن میں دو بار چمچ سے ہلانا پڑتا ہے تاکہ گلقند صحیح بنے۔ جب تیار ہو جائے تو ایک تولہ گلقند صبح دودھ یا لسی کے ساتھ کھائیے۔ دو تین دن بعد اس کی مقدار بڑھا کر آدھی سے ایک چھٹانک تک ہو سکتی ہے۔ اس گلقند کے کھانے سے کمزوری دور ہو گی۔ دل مضبوط ہو گا۔ جن لوگوں کو بواسیر کی بیماری ہو وہ بھی یہ گلقند کھا کر صحت یاب ہو سکتے ہیں کیونکہ یہ جگر کی خرابی میں مفید ہے اور خون کو بند کر دیتا ہے۔

کان میں درد ہو تو گیندے کے تازہ پتوں کا رس نکالئے۔ چند قطرے کان میں ڈالنے

سے آرام آ جائے گا۔ دانتوں میں درد رہتا ہو تو اس کے پتے ایک گلاس پانی میں ابالئے۔ خوب جوش آ جائے تو نیم گرم پانی سے کلی کیجئے۔ دانت کا درد دور ہو جائے گا۔

سردی کے موسم میں ہاتھ پاؤں پھٹنے لگتے ہیں' اس میں بھی آپ گیندے سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ گیندے کے پتے کچل کر پانی نکالئے۔ پانی کا چھینٹا دے کر پھولوں کو بھی نچوڑیئے۔ آدھا کپ رس ہو تو اس میں سرسوں کا تیل بھی اتنا ہی ملا کر پکائیے۔ جب صرف تیل رہ جائے تو اس میں دو بڑے چمچے موم ملا کر اتار لیجئے۔ جب لگانا ہو تو گرم کر کے پھٹے ہوئے پاؤں کے چیر پر لگائیے۔ اس سے درد اور اکڑاہٹ دور ہو گی اور پاؤں چند روز میں صحیح ہو جائیں گے۔ ہر دفعہ اسے گرم کر کے لگائیے۔

بعض دفعہ داد بڑھ جاتا ہے۔ کسی دوا سے قابو نہیں آتا۔ آپ متاثرہ حصے کو گیندے کے لوشن سے صبح شام دھو کر سوکھنے دیجئے' اور پھر گیندے کی خاصیت آزمائیے۔ اس کے دو چار پودے گھر میں لگائیے۔ صبح شام پتوں کا تازہ رس نکال کر متاثرہ حصے پر لگائیے۔ متواتر استعمال سے آرام آئے گا۔

گیندا خاص طور پر بواسیر کے لیے مفید ہے۔ اس کا گلقند بواسیر کے خون کو روکتا ہے۔ گھریلو طور پر اس کے سو گرام پتے اور تین عدد کالی مرچ ایک پیالی پانی میں پیس چھان کر پینے سے خونی بواسیر کو فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ آپ حکیم کی دوا بھی لے سکتے ہیں۔ گیندے کے پتوں کا پانی نکال لیجئے۔ آدھ لیٹر پانی میں 125 گرام کالی ہڑ بھگو دیجئے۔ ہلیلہ سیاہ چند دنوں میں سارا پانی جذب کر لیں گی۔ بالکل خشک ہونے پر انہیں پیس ڈالیے اور سنبھال کر رکھ لیجئے۔ اس کی خوراک ایک گرام سے شروع کر کے آہستہ آہستہ چھ گرام تک لے جائیے۔ تین ماہ کے مسلسل استعمال سے بواسیر ختم ہو جائے گی۔ پتوں کا رس نکالتے وقت ان میں پھول بھی شامل کر سکتے ہیں۔

بواسیر کا خون شدت سے آ رہا ہو تو گیندے کے نرم نرم پتے کاٹ کر بھجیا کی طرح معمولی سے تیل یا گھی میں پکا کر کھانے سے آرام آتا ہے۔ تین دن کھائیے اطباء یرقان میں اس کے پھولوں کا عرق کشید کر کے دوا کھلاتے ہیں جس سے آرام آتا ہے۔ بچے کا سر لگنے سے پستان میں ورم آ جاتا ہے' سخت تکلیف ہوتی ہے۔ اس کے پتے پیس کر لیپ لگانے سے آرام آتا ہے۔ صبح شام گیندے کے پھولوں اور پتوں کو پکا کر گرم پانی سے دھونے سے ورم دور ہوتا ہے۔

اس کے پھول کا آخری ڈنڈی والا حصہ بھی کارآمد ہے۔ اس کو سکھا کر چینی ملا کے ایک چمچی صبح شام کھانے سے کھانسی دور ہوتی ہے۔

بعض دفعہ بواسیر کا خون آتا ہے تو کسی دوا سے صحیح نہیں ہوتا۔ گیندے کے پھول کی پتیاں لیجئے۔ پانی کا چھینٹا دے کر ان کا ایک تولہ رس نکال لیجئے۔ تھوڑی سی چینی ملا کر پی جائیے۔ صبح شام اس طرح پھولوں کا رس استعمال کرنے سے بواسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔

پیشاب بند ہو جائے تو گیندے کے تازہ پتوں کا رس نکالئے۔ ایک تولہ رس کافی ہے۔ اس میں چینی اور پانی ملا کر پی جائیے۔ پیشاب کھل کر آئے گا۔

بواسیر کا خون بہت آ رہا ہو تو گیندے کی نرم نرم کونپلیں' پتے' شاخیں توڑ کر دھو لیجئے۔ ایک چمچ تیل لے کر گرم کیجئے اور اس میں آدھی چمچ سفید زیرہ' لہسن کے چھ جوئے' چھ سات کالی مرچیں پیس کر ڈالئے۔ کونپلیں پتے ڈال کر نمک کی چٹکی چھڑکیے اور ایک چمچ پانی ملا کر ہلکی آنچ پر دم کیجئے۔ جب پتے گل کر بھن جائیں تو انہیں سلائس یا پھلکے کے ساتھ کھائیے۔ دو دن کھانے سے آرام آ جائے گا۔ پتے اور شاخیں کاٹنے سے پہلے پانی میں دھو لیجئے۔ کاٹ کر انہیں دھونا ہے' اس بات کی احتیاط کیجئے۔

گیندے کی پنکھڑیوں کے سینڈوچ بھی بنا سکتے ہیں۔ سونے جیسی رنگت اور انمول خواص والا یہ پودا نعمت غیر مترقبہ ہے۔ اس کی افادیت سے لوگ صدیوں سے مستفید ہو رہے ہیں۔ آپ نے دیکھا ہوگا گیندے کے پھولوں کے ہار گلے میں ڈالے جاتے ہیں۔ یہ ہار دل کو طاقت بخشتے ہیں اور دافع تعفن ہونے کی وجہ سے بیماری سے بچاتے ہیں۔ پھولوں کا موسم نہ ہو تو آپ سوکھے پھولوں سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ انہیں ضائع مت کیجئے یہ بڑے کام کی چیز ہیں۔



لُوسرن

خورشید محمد چوہدری

معمر اور معذور والد محترم چلنے پھرنے کی نعمت سے کسی قدر محروم ہیں۔ لہٰذا ان کے لیے صبح کی اجابت ایک مستقل مسئلہ بنی ہوئی تھی۔ اس دیرینہ تکلیف کے ازالہ کے لیے ہر طرح کے معالجوں سے رجوع کیا گیا۔ ایلوپیتھک کی بیسیوں دوائیں استعمال کیں پھر اسبغول کے چھلکے کا استعمال جاری رکھا۔ وقتی طور پر ہینگ کی ناگوار بو سے سمجھوتہ کیا۔ ترپھلا' گل قند' ہریڑ کا مربہ' روغن بادام وغیرہ آزمائے گئے۔ تقریباً بیس دن کے لیے ہر شب نیم گرم دودھ سے بادام اور انجیر استعمال کرنے کا معمول اختیار کیا لیکن جزوقتی افاقے کے سوا کچھ حاصل نہ ہوا۔ آخر کار لوسرن کے بیجوں کی چائے پینے سے بول براز کا اخراج معمول کے مطابق بحال ہوا اور بھوک پیاس کا فطری نظام کام کرنے لگا۔

انسانی تاریخ صدہا صدیوں کے وقت کی گرد تلے دبی ہوئی ہے۔ تاہم یہ حقیقت ہے کہ انسان نے کھلی فضا کی گود میں جنم لیا اور اپنے علاج معالجے کے لیے جڑی بوٹیوں پر انحصار کیا جو اس کی فطرت کا جزو بن چکی ہیں۔ اسی لیے موجودہ مشینی دور کے انسان بھی ماضی کے فطری علاج کی جانب راغب ہو رہے ہیں۔ ان بوٹیوں میں 'لوسن' بھی شامل ہے جسے لوسرن (Lucerne) ایلفیلفا (Alfalfa) اور میڈی کا گوسیٹائیو (Medicago sativa) کے مختلف نام دیئے جاتے ہیں۔ اردو میں فصفصہ کہلاتی ہے۔ لوسرن کی چائے سے والد محترم کی طبیعت بحال ہوئی ہے جو اس کے بیجوں سے تیار کی جاتی ہے اس کا ذکر بعد میں آئے گا۔ پہلے اس عجوبہ روزگار بوٹی کا تفصیلی جائزہ اور تعارف پیش ہے جو حیوانوں کے لیے قوت بخش چارے کا کام دیتی ہے اور انسانوں کے لیے کثیر الفوائد غذا اور دوا ہے۔

لُوسرن کا آبائی وطن جنوبی یورپ میں بحیرہ روم کے ساحلی معتدل' قدرے ریتلے زرخیز خطوں کی چراگاہیں ہیں۔ سائنسی نام میں 'میڈیکا' سے مراد 'چراگاہی گھاس' ہے۔ اسے یورپ کے

علاوہ افریقہ اور امریکہ کے صحرائی گرم خشک علاقوں میں سبز اور خشک چارے کے طور پر کثرت سے کاشت کیا جاتا ہے۔ ایشیائی ممالک میں بھی یہ زیر کاشت ہے۔ اس پودے کی جنس کا تعلق دنیا کے مشہور پھلی دار خاندان 'لوبیائی' (Fabaceae) سے جس میں عالمگیر شہرت کی جھاڑیاں' عظیم بیلیں' دوامی نوعیت کی نرم تنے کی بوٹیاں اور موسمی پودوں کی بے شمار اقسام شامل ہیں۔

اس پودے کی عمر بیس سے تیس برس ہوتی ہے۔ قد ایک سے تین فٹ بلند ہوتا ہے۔ پتے گہرے سبز اور پھول بینگنی رنگ کے ہوتے ہیں۔ یہ سخت جان' سدا بہار پودا زمین کی زرخیزی میں اضافہ کرتا ہے۔ سخت سردی' کورا شدید گرمی اور خشکی کو بھی خاطر میں نہیں لاتا بلکہ ہر طرح کی مٹی اور آب و ہوا سے سمجھوتہ کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ لوسرن کی بنیادی جڑیں نہایت گہرائی تک جاتی ہیں۔ اگر زمین بھربھری ہو تو بیس سالہ پودے کی جڑیں پچاس فٹ نیچے تک چلی جاتی ہیں۔ اس لیے پودا شدید قحط میں بھی زندہ رہتا ہے۔ لوسرن کے چھوٹے پودے کی جڑیں صرف پانچ مہینے میں چھ فٹ تک نیچے چلی جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ایک موسم میں کاشت کار لوسرن کی ایک سے تیرہ فصلیں حاصل کر سکتا ہے۔

یہ تاحال دریافت ہونے والے پودوں میں غذائی لحاظ سے سب سے زیادہ ہمہ گیر خوبیوں کا حامل ہے۔ اس پودے کی دریافت عربوں کی نظر انتخاب کی مرہون منت ہے جو صدیوں سے اسے اصیل عربی گھوڑوں کے چارہ کے لیے استعمال کر رہے ہیں۔ وہ اسے غذائی اہمیت کی بنا پر 'شاہوں کا شہنشاہ' قرار دیتے ہیں بلکہ تمام 'غذاؤں کا باپ' کہتے ہیں۔ ایرانیوں کے مطابق یہ ایک 'شفا بخش گھاس' ہے۔ پاکستان میں اسے 'چاروں کی ملکہ' کہا جاتا ہے۔

لوسرن کے کیمیائی تجزیہ سے پتہ چلا ہے کہ اس کی قوت بخش خوبیوں کا راز اس میں موجود بیش قیمت حیاتین (وٹامن) میں پوشیدہ ہے۔ اس میں حیاتین اے' بی' ڈی' ای اور جی وافر مقدار میں موجود ہیں۔ اس میں کسی حد تک حیاتین سی اور کے بھی ہیں۔ اعلیٰ درجے مقدار اور موزوں تناسب کے لحاظ سے چونا' میگنیشیم' فاسفورس' کلورین' سوڈیم اور پوٹاشیم جیسی معدنیات بھی موجود ہیں۔ علاوہ ازیں اس میں ابرق کی آمیزش خاص اہمیت کی حامل ہے۔ ان سب اجزائے ترکیبی کی وجہ سے انسان اور حیوانوں کے اعضا کی کارکردگی میں نمایاں بہتری آتی ہے۔ اس میں 16 فیصد حصہ پروٹین ہوتا ہے۔

امریکی زرعی ماہرین کی تحقیقات کے مطابق لوسرن میں گندم اور مکئی جیسی اجناس کے مقابلے میں لحمیات کی مقدار ڈیڑھ گنا اور کاربوہائیڈریٹ صرف نصف ہیں۔ لوسرن کی لحمیات

میں آمائنو تیزاب' تیل' ارجی نین' لائی سین' تھیرونین اور ٹرپٹوفین پائے جاتے ہیں' ان تیزابی تیلوں سے اضافی غذا کے حصول سے جسمانی کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں۔ امریکی ماہرین نے حال ہی میں لوسرن کے پودوں سے ایک جین (Gene) جدا کر کے' آلوؤں میں منتقل کیا ہے۔ جو آلوؤں کو پھپھوندی کے حملے سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ ان سائنس دانوں کی تحقیق کے مطابق' آلوؤں کی بارہ فیصد فصل بڑھنے سے پہلے ہی پھپھوندی کی نذر ہو جاتی ہے۔

لوسرن نہایت کارآمد غذائی ریشوں اور سبزینے (Chlorophyl) کا سرچشمہ ہے۔ جنہیں غذائی ماہرین پہلے سے 'تیار شدہ زود ہضم غذائیں' تسلیم کرتے ہیں۔ ان میں وہ تمام لحمیات اجتماعی شکل میں موجود ہوتے ہیں' جن کی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ اس طرح سبزی کھانے سے لاحق ہونے والی کمزوریاں فوری طور پر دور ہو جاتی ہیں۔

صحت بخش اوصاف

لوسرن کے پتوں' تنوں اور بیجوں کی شفا بخش خوبیاں دراصل جڑوں کی غیر معمولی طوالت کے طفیل ہیں جو بارہ میٹر کی گہرائی تک پھیلی ہوتی ہیں۔ یہ زمین کے پاتال سے نایاب معدنی ذرات تلاش کر کے اپنے پتوں' تنوں اور بیجوں میں سموتی ہیں۔ ان اجزا میں مینگنیز سب سے ضروری عنصر ہے جو قوائے انسانی کو قوت بخشنے کے علاوہ انسولین پیدا کرتا ہے۔

لوسرن نہایت عمدہ الکلی غذا ہے۔ اس کے ہر سو گرام مواد میں 130 سے 142 ملی گرام عناصر قوت بخش ہوتے ہیں۔ جو بیشتر بیماریوں کا سدباب کرتے ہیں۔ خواص کے لحاظ سے مذکورہ عناصر قدرے ملین' ہاضم' پیشاب آور اور مقوی معدہ ہوتے ہیں۔ ان سے بول و براز کے اخراج میں آسانی ہوتی ہے' غذا اچھی طرح ہضم ہوتی ہے اور معدے کی جلن ختم ہو جاتی ہے۔ متعدی امراض سے تحفظ ہوتا ہے اور عمر رسیدہ افراد میں قوتِ مدافعت نمو پاتی ہے۔

جلندر کا علاج (Dropey)

لوسرن اپنی بول آور خوبی سے گردوں کی آہستہ آہستہ اصلاح کرتا ہے' مثانے کی سوزش کم کرتا ہے اور جسم میں پانی جمع ہونے کو روکتا ہے۔

دل کے عوارض (Heart disorders)

لوسرن کا رس خون کی شریانوں اور دل کے عوارض کے لیے شافی ثابت ہوا ہے۔ اس مقصد کے لیے رس تازہ پتوں سے حاصل کیا جاتا ہے کیونکہ یہ تیز اور مقوی ہوتا ہے۔ اسے معتدل

کرنے کے لیے گاجر کا جوس شامل کیا جاتا ہے جس سے اس کی افادیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

تنفس کے نظام میں ابتری (Respiratory Disorders)

لوسرن کا رس سبزینے (Chlorophyl) سے بھرپور ہوتا ہے۔ اس کے پینے سے بے کلی اور بے چینی دور ہو جاتی ہے۔ پھیپھڑوں اور سائنس (Sinuses) کے مریض اس سے خصوصی طور پر فیضاب ہوتے ہیں۔

معدے کے امراض (Stomach Disorders)

لوسرن کے بیجوں کا استعمال صحت برقرار رکھنے میں اپنا ثانی نہیں رکھتا۔ گندم، جو وغیرہ کے پھٹاؤ لینے والے بیجوں کی اقلیم میں لوسرن کے بیجوں کو 'سرداز' گردانا جاتا ہے۔ اُگنے والے بیجوں کے روزانہ استعمال سے معدہ متعدی امراض کے اثرات سے محفوظ رہتا ہے۔

لوسرن کے بیجوں کی چائے قلوی مزاج ہوتی ہے جس سے معدے کی جلن اور تزابیت ختم ہوتی ہے، نمک کے تیزاب کی روانی ضابطے کے مطابق محدود ہو جاتی ہے اور معدے کا اینزائم پیپسن (Enzime pepsin) بہتر طور پر کام کرنے لگتا ہے۔ بیجوں کی پودینہ ملی چائے پینے سے مرغن غذا سے متاثر معدے کا بھاری پن سکون پاتا ہے۔ چائے ناشتے کا لطف دوبالا اور طبیعت شگفتہ کرتی ہے۔

جوڑوں کے درد (Arthritis)

لوسرن کے بیجوں کی چائے جوڑوں کے درد کا شافی علاج ہے۔ اس سے معدے میں غذائی اجزاء قلوی مزاج ہو جاتے ہیں۔ دو ہفتہ کے لیے بلاناغہ چھ سات پیالی پینا ضروری ہے۔ اس کے بعد کبھی کبھار پینے کا معمول بنایا جائے انشاء اللہ موذی مرض سے چھٹکارہ مل جائے گا۔

ہائی بلڈ پریشر (High Blood Pressure)

لوسرن کے رس کا استعمال، دافع بلڈ پریشر بھی ہے۔ اس میں وہ تمام ضروری اجزا ہوتے ہیں جس سے شریانوں کی سختی ناپید ہو کر لچک پیدا ہو جاتی ہے۔

بالوں کے امراض (Hair Disorders)

لوسرن کے رس کو سلاد اور گاجر کے جوس سے ملا کر پئیں۔ اس سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہو جائیں گی۔ یوں صحت مند بال پرورش پانے لگیں گے۔

طریقہ ہائے استعمال

لوسرن کی زیادہ تر چائے پی جاتی ہے۔ یہ اس کے خشک پتوں یا بیجوں سے تیار کی جاتی ہے۔

1- بیجوں کی چائے کے لیے اینمل کی کیتلی کا استعمال ضروری ہے۔ اس میں تین پیالی پانی اور ایک چمچ بیج ڈال کر ڈھکنا بند کر کے رکھ دیں۔ آدھ گھنٹہ آگ پر رکھنے سے تقریباً ایک پیالی پانی رہ جائے تو اسے کپڑے سے چھان لیں۔ بیجوں کو خوب دبا کر نچوڑ کر پھینک دیں۔ جب چائے ٹھنڈی ہو جائے تو اس میں تھوڑا سا سرد یا گرم پانی ملا کر اور ذائقہ کے مطابق شہد ڈال کر پی لیں۔

2- لوسرن کے پھٹاؤ لیتے ہوئے بیج بہت لذیذ ہوتے ہیں۔ ان کو سینڈوچز یا سلاد کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ سوپ وغیرہ میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

3- ایک طریقہ یہ ہے کہ لوسرن کے پتوں کو تنوں سمیت کونڈی میں کوٹ کر میدہ بنا لیں۔ پھر کپڑے سے چھان کر رس نکالیں اور گاجر کے رس سے ملا کر پئیں۔ لیکن اس امر کو ملحوظ رکھا جائے کہ پودے بیمار یا گندے پانی میں پرورش پائے ہوئے نہ ہوں۔



لہسن

احسن رشید

لہسن ایک عام سبزی ہے' مگر کم لوگ اس کے حیرت انگیز خواص سے واقف ہیں' بالعموم سالن کو خوش ذائقہ اور مہک دار بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے' حالانکہ یہ ایک نہایت اہم غذا اور بیسیوں چھوٹے بڑے امراض کی دوا ہے۔

لہسن قدیم زمانے سے بویا جا رہا ہے۔ سفید' گلابی اور سرخ تین مختلف اقسام کا ہے۔ ڈنمارک میں چوتھی قسم بھی پائی جاتی ہے' یہ 'دیوقامت لہسن' یا 'روکمبول' کہلاتا ہے' مگر دوسری اقسام کے مقابلے میں کچھ زیادہ مفید نہیں۔ عام طور پر مشہور ہے کہ لہسن سب سے پہلے جنوبی یورپ کے ملکوں میں بویا گیا' تاہم اس کے متعلق وثوق سے کچھ کہنا بہت مشکل ہے۔ ایک قدیم داستان میں ہے کہ بادا آدم جب باغِ عدن سے چلے' تو زمین پر جس جگہ اُن کا بایاں پاؤں پڑا' وہاں لہسن پیدا ہوا اور جہاں انہوں نے دایاں پاؤں رکھا' اُس مقام پر پیاز اُگ آیا۔

انگلستان میں لہسن کو رومی فاتحین نے متعارف کرایا۔ ایک مدت تک اسے کچھ اہمیت نہ دی گئی۔ لوگ اسے دھتورے سے ملتی جلتی کوئی بوٹی سمجھے اور اس سے پرہیز کرتے رہے۔ امریکیوں نے بھی ایک عرصے تک نظر انداز کیے رکھا' لیکن دوسری جنگ عظیم کے بعد امریکہ میں بے پناہ مقبول ہونے لگا۔ 1960ء میں دو لاکھ ڈالر کا لہسن کاشت کیا گیا۔

لہسن بے شمار طبی فوائد اپنے دامن میں رکھتا ہے۔ اہل بابل تین ہزار سال قبل مسیح میں اس کے طبی خواص سے واقف تھے۔ قدیم ملاح اور سیاح رختِ سفر باندھتے وقت اپنے ساتھ لہسن ضرور رکھتے۔ یہ مفید غذا انہیں طویل بحری سفروں میں بیشتر امراض سے محفوظ رکھتی۔ قدیم یونان میں اسے سحر کی دیوی ہیکٹ کی مرغوب غذا سمجھا جاتا تھا۔ بعض وحشی اور نیم خواندہ قبائل میں یہ خیال آج بھی عام ہے کہ لہسن کی تیز اور ناگوار بو انسان کو بھوت پریت' چڑیلوں اور بدروحوں کے ضرر سے محفوظ رکھتی ہے۔

لہسن میں پروٹین اور کیلشیم موجود ہے۔ یہ پوٹاشیم اور فاسفورس سے بھرپور ہے۔ وٹامن سی اور بی بھی مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں' قدرت نے اس میں جراثیم کو ہلاک کرنے کی حیرت انگیز صلاحیت ودیعت کی ہے۔ 1665ء میں لندن میں زبردست طاعون پھیلا۔ گھر کے گھر صاف ہو گئے' مگر ایک گھرانے کے تمام افراد اس وبا سے بالکل محفوظ رہے۔ بعد میں تحقیق کی گئی' پتہ چلا کہ اس گھر کے تہہ خانے میں لہسن کا ذخیرہ تھا جس نے گھر والوں کو طاعون کے چنگل سے بچائے رکھا۔ ٹیوڈر عہد کا یہ مکان آج بھی موجود ہے اور لوگ اسے دور دور سے دیکھنے آتے ہیں۔

1725ء میں فرانس کے شہر مارسیلز پر طاعون کا حملہ ہوا۔ یہ وبا لندن کی 'عظیم وبا' سے بھی زیادہ ہولناک تھی۔ مردوں کو دفنانے کے لیے آدمی نہیں ملتے تھے۔ مقامی حکام نے چار مجرم رہا کر کے اس کام پر لگا دیے۔ انہیں چوری کے جرم میں سزائے موت سنائی گئی تھی۔ وہ کئی دن تک مردے ڈھوتے اور دفن کرتے رہے' مگر ان پر اسی موذی مرض کا ذرا اثر نہ ہوا۔ وبا ختم ہونے کے بعد انہوں نے بتایا کہ وہ کام شروع کرنے سے پہلے روزانہ لہسن کی ایک گنٹھی کھا کر شراب پی لیتے تھے۔ اس وقت سے ان کا یہ مشروب ''چار چوروں کا سرکہ'' مشہور ہو گیا جسے آج بھی فرانسیسی عام استعمال کرتے ہیں۔

صرف یہی نہیں' لہسن کی حیرت انگیز جراثیم کش خصوصیت نے عالمی جنگوں میں سینکڑوں جانیں بچائیں۔ زخموں میں پیپ پڑ جائے' تو اکثر جسمانی نسیجیں گل سڑ کر بیکار ہو جاتی ہیں۔ طبی زبان میں یہ خطرناک متعدی مرض گینگرین (Gangrene) کہلاتا ہے۔ قدیم جنگوں میں سپاہیوں کی ایک بڑی تعداد اس مرض کے ہاتھوں موت کے گھاٹ اُتر جاتی' مگر لہسن کے استعمال سے دوسری جنگ عظیم میں اس قسم کا ایک واقعہ بھی سننے میں نہ آیا۔

قدیم یونانی لہسن کے بے حد شائق تھے۔ مشہور فلسفی ارسطو کا کہنا ہے: ''یہ بدبودار بوٹی' باؤلے کتے کے کاٹے انسان کے لیے بہت مفید ٹانک ہے۔ اس کی تاثیر گرم اور قبض کشا ہے۔'' یاد رہے ارسطو صرف عظیم مفکر ہی نہ تھا' بلکہ علم نباتات میں بھی اُسے کمال حاصل تھا۔ اس کا قول یقیناً گہرے مطالعے اور مشاہدے کا نچوڑ ہو گا۔

مشہور یونانی طبیب بقراط (Hippocrates) کو علم ادویہ کا بادا آدم قرار دیا جاتا ہے۔ اس نے لہسن کے گوناگوں خواص گنواتے ہوئے لکھا: ''اکثر نامور یونانی کھلاڑی مشقیں کرتے وقت لہسن کا جوس پیتے ہیں۔ ان کی حیرت انگیز جسمانی صحت اور کھیل کے میدان میں

عمدہ کارکردگی اس جوس کے معجز نما اثرات کی مرہون منت ہے۔ یہ بوٹی انہیں بے پناہ قوت برداشت اور توانائی عطا کرتی ہے۔"

جالینوس (Galen) قدیم روم کا مشہور حکیم اور شہنشاہ رُوم کا ذاتی معالج تھا۔ ہم عصر حکیموں اور معالجوں کی طرح وہ بھی مختلف امراض میں لہسن سے کام لیتا۔ اُس نے زہر خورانی کی صورت میں اسے نہایت عمدہ تریاق قرار دیا ہے۔ زیادہ تر پھیپھڑوں، معدے اور پیٹ کے امراض کا علاج کرتے وقت ہمیشہ لہسن استعمال کرتا۔ رومی فوج کا ہر سپاہی باقاعدگی سے لہسن کھانے کا عادی تھا۔ اُن کا عقیدہ تھا کہ اس سے جسمانی صحت اور تندرستی قائم رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ اہرام، قدیم مصری تہذیب وتمدن کی زندہ یادگاریں ہیں۔ ان عظیم اور دیوہیکل مقبروں کو جن افراد کی محنت شاقہ نے موجودہ جاہ وجلال اور وقار بخشا، اُن کی روزمرہ خوراک کا بڑا حصہ لہسن پر مشتمل ہوتا۔ تاریخ میں سب سے پہلی جس ہڑتال کا ذکر ملتا ہے، وہ اہرام تعمیر کرنے والے مصری مزدوروں اور کاریگروں نے کی تھی۔ آپ جانتے ہیں اس ہڑتال کا سبب کیا تھا؟ یہ ہڑتال اجرت میں اضافے یا چھٹی کے لیے نہیں، لہسن کے لیے ہوئی تھی۔ نگران عملے نے روزانہ ملنے والا لہسن کا راشن روک لیا تھا، چنانچہ مزدوروں نے احتجاجاً کام بند کر دیا۔

فرانس میں لہسن کو 'غریب آدمی کا ٹانک' کہا جاتا ہے۔ سولھویں صدی عیسوی میں فرانسیسی موسم بہار میں مکھن کے ساتھ لہسن استعمال کرتے۔ یہ خوراک انہیں سال بھر ہر قسم کی بیماریوں سے محفوظ رکھتی۔ بلغاریہ میں صدیوں سے روزمرہ کھانے کا ایک اہم جزو چلا آ رہا ہے۔ عام لوگ لہسن کے چند دانے منہ میں ڈال کر انہیں ہر وقت تمباکو کی طرح چباتے رہتے ہیں۔ نتیجہ یہ کہ بڑھاپے میں بھی ان کی جسمانی صحت بڑی قابلِ رشک ہوتی ہے اور وہ نہایت مضبوط اور توانا جسم کے مالک ہوتے ہیں۔ سو سو سال کے بوڑھے بھی اپنے سارے کام خود انجام دیتے ہیں۔

لہسن عہدِ حاضر کے ماہرین کی دلچسپیوں کا مرکز بن چکا ہے۔ گزشتہ پندرہ بیس برس سے جاپان، امریکہ، فرانس اور جرمنی وغیرہ میں دن رات تجربے کیے جا رہے ہیں۔ ان تجربات اور تحقیقات سے اب تک جو نتائج حاصل ہوئے ہیں، اُن سے قدیم اطبا کے نظریات کی تصدیق ہوتی ہے، گویا جدید ماہرین طب اور نباتات، لہسن کے جن خواص سے آج آگاہ ہوئے ہیں، قدیم اطبا صدیوں پہلے اپنے تجربے، مطالعے اور مشاہدے کی بدولت اُن سے واقف ہو چکے تھے۔ مصر، چین، یونان اور بابل، ہر جگہ لہسن کو مندرجہ ذیل بیماریوں کے علاج میں اکسیر سمجھا جاتا تھا: آنتوں کی بیماریاں، تبخیر، نظام تنفس کی جراثیم زدگی، پیٹ کے کیڑے، جلدی امراض پھوڑے پھنسی اور بڑھتی

ہوئی عمر کے ساتھ لاحق ہونے والی بیماریاں۔

زمانہ جدید کی تحقیقات اور تجربات نے ثابت کر دیا ہے کہ سر درد، معمولی اسہال اور آنتوں کی بعض بیماریاں لہسن کے استعمال سے دور ہو جاتی ہیں۔ ہماری آنتوں میں بیکٹیریا ہر وقت موجود رہتے ہیں، ان میں سے کچھ ہمارے لیے مفید ہیں، ہاضمے کے فعل میں ہماری مدد کرتے ہیں، لیکن کچھ ایسے ہیں جو ہمیں بیمار کر دیتے ہیں۔ لہسن، مفید بیکٹیریا کی تعداد میں اضافہ اور ہاضمے کا عمل تیز کرتا ہے۔ اس کے اثرات سے نقصان پہنچانے والے بیکٹیریا خود بخود کم ہوتے چلے جاتے ہیں۔ اس سلسلے میں بیکٹیریا پر براہِ راست تجربے بھی کیے گئے۔ جب اُن پر لہسن کا رس گرایا گیا۔ پانچ منٹ کے اندر اندر بے حس وحرکت ہو گئے۔ اسی طرح خون کے بڑھے ہوئے دباؤ کو معمول پر لانے میں لہسن نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ سرد مرطوب اور کہر آلود موسم سرما کی فضا میں طویل عرصے تک رہنے والے اکثر لوگ پھیپھڑوں کے پیچیدہ امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں، لہسن اُن کیلئے ایک نعمت غیر مترقبہ سے کم نہیں۔ یہ اُنہیں نئی زندگی عطا کر سکتا ہے۔

ایک روسی محقق نے مختلف پودوں کے روغن پر تحقیقات کیں اور اُن کے طبی خواص کا مطالعہ کیا۔ اُس نے لہسن کا روغن بھی نکالا۔ اس تیل کو اتنی شہرت حاصل ہوئی کہ اس کا نام ہی روسی پنسلین پڑ گیا۔ لہسن کا عرق، پنسلین کے مقابلے میں دس حصے کم طاقتور ہوتا ہے، لیکن وہ ایک قدرتی ذریعہ علاج ہے، اس لیے پنسلین کی نسبت زیادہ موثر ہے۔ لطف یہ کہ اس کے استعمال سے پنسلین کی طرح کسی خطرناک ردعمل کا خطرہ بھی نہیں۔

لہسن کی تیز بو اکثر لوگوں کو بُری لگتی ہے۔ کسی شخص کے منہ سے لہسن پیاز کی بو آ رہی ہو، تو لوگ اس کے قریب بیٹھنے سے کتراتے ہیں۔ ہدایت رسولِ کریم ﷺ ہے: "لہسن پیاز کھا کر مسجد میں نہ جاؤ۔" اس بو کو ختم کرنے کے لیے آج کل مختلف طریقے اختیار کیے جا رہے ہیں اور مشینوں سے مدد لی جا رہی ہے۔ جدید طریقوں سے لہسن کا رس اس طرح خشک کر دیا جاتا ہے کہ اس کی افادیت اور تاثیر میں ذرا فرق نہیں آتا ...... اور آج کل بازار میں لہسن کے کیپسول بھی فروخت ہو رہے ہیں۔ انہیں تیار کرنے کا سہرا ایک جرمن ڈاکٹر جے اے ہوفلز کے سر ہے۔ اس نے 1970ء میں پہلا کیپسول تیار کیا ...... اس پر ایک ایسا مسالہ چڑھا ہوتا ہے کہ جب تک کیپسول آنتوں میں نہ پہنچ جائے، اُس وقت تک تحلیل نہیں ہوتا۔ اس طرح کیپسول کھانے کے بعد لہسن کی ڈکار نہیں آتی۔



لہسن

افشین نجم

تہمینہ کالج سے واپس آئی تو کتابیں رکھیں، جلدی سے اپنے تین سالہ بھانجے سلیمان کو گود میں اٹھایا اور بھابی کے کمرے کی جانب چل دی۔ اس کے بھتیجے کو خسرہ نکل آیا تھا اور وہ بستر پر پڑا تھا۔ بھابی اسے دوا دے رہی تھیں۔ قریب ہی ننھی سعدیہ اپنے کھلونوں سے کھیلنے میں مصروف تھی۔ تہمینہ نے دیکھا کہ سعدیہ کے گلے میں لہسن کے جووں کا ہار لٹک رہا ہے، ویسا ہی ہار سلیمان کے گلے میں بھی تھا۔ تہمینہ نے حیران ہو کر پوچھا ''بھابی یہ کیا؟ ان بچوں کے گلوں میں لہسن کیوں ڈالا ہے، بدبو آ رہی ہے۔ انہیں اتار دیجئے۔''

بھابی کہنے لگی ''نہیں تہمینہ، لہسن اور اس کی بو بچوں کو خسرے سے بچانے کی بہترین ترکیب ہے، یہ پرانا ٹوٹکا ہے۔''

تہمینہ ایسی باتوں پر یقین نہیں رکھتی تھی، کہنے لگی ''چھوڑیں بھابی اس ترقی یافتہ دور میں رہتے ہوئے آپ فرسودہ ٹوٹکوں پر یقین رکھتی ہیں۔ بچوں کو حفاظتی ٹیکے جو لگے ہوئے ہیں پھر بازار میں اچھی سے اچھی ادویات موجود ہیں۔''

بھابی بولیں 'لیکن میرے خیال میں قدرتی اشیاء سے فائدہ اٹھانے میں کوئی مضائقہ نہیں پھر جدید تحقیق نے لہسن سے منسوب بہت سے قدیم تصورات کو درست قرار دے دیا ہے۔ لہسن بہت سے متعدی امراض کے خلاف ڈھال ثابت ہوتا ہے۔''

''ہاں اس میں پائی جانے والی ناگوار بو دراصل اس کا کمزور پہلو ہے جس نے اس کی مقبولیت کو گہن لگا دیا۔ یہ اس میں موجود گندھک کے اجزاء کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جو لہسن میں پائے جانے والے قدرتی تیل میں ہوتا ہے۔ یہی تیل اسے شفا بخش صلاحیت سے مالا مال کرتا ہے۔ اس میں اُڑ جانے والا تیل بھی پایا جاتا ہے جسے الائیل سلفیٹ کہتے ہیں، یہی عنصر اسے جراثیم کش بناتا ہے۔

''کالی کھانسی کے مریض بچے کے گلے میں بھی اگر لہسن کی پوتھیاں چھیل کر اور ان کا ہار بنا کر پہنا دیا جائے تو اسے کالی کھانسی سے چھٹکارا مل جائے گا۔ وجہ یہ ہے کہ لہسن میں سے ایک خاص قسم کا جوہر نکل کر ہوا میں شامل ہوتا ہے۔ جب جوہر والی ہوا سانس کے ذریعے پھیپھڑوں میں جاتی ہے تو کھانسی زائل ہونے لگتی ہے۔''

''آپ کو اتنی ساری معلومات کہاں سے ملیں؟'' تہمینہ نے حیرانی سے پوچھا۔

''تمہارے بھائی جان لہسن کے متعلق ایک کتاب لائے تھے، اس میں پڑھی ہیں۔ اگر تم بھی لہسن کے فوائد پڑھ لو تو اس سے دور بھاگنے کے بجائے اسے شوق سے استعمال کرو گی۔''

تہمینہ فوراً کتاب لے کر پڑھنے بیٹھ گئی پھر جوں جوں اس کا مطالعہ آگے بڑھا اس کی آنکھیں حیرت سے پھیلتی چلی گئیں...... آپ بھی لہسن، اس کے استعمال اور فوائد کے بارے میں چند حقائق ملاحظہ فرمائیے:

لہسن پیاز کے خاندان کی گھریلو سبزی ہے۔ اسے مسالوں میں بھی شمار کیا جاتا ہے۔ لہسن کا اصل وطن وسط ایشیا ہے جبکہ اہل چین اس سبزی سے تین ہزار سال قبل مسیح ہی میں واقف ہو چکے تھے۔ لہسن قدیم مصر، یونان، روم اور چین میں کاشت کیا جاتا تھا تاکہ بطور دوا متعدد امراض کے علاج میں کام آ سکے۔ اب دنیا کے ہر ملک میں کسی نہ کسی طور پر استعمال ہوتا ہے۔ لہسن کے پودے کے سفید پھول ہوتے ہیں جو چھوٹے چھوٹے جووں پر مشتمل ہوتے ہیں۔ پودے کی گٹھی کھانوں میں استعمال ہوتی ہے۔ اس میں ایک اہم جز' الائل میتھائل ٹرائکفائڈ' شامل ہوتا ہے جو خون جمنے کا عمل روکتا ہے اس لیے یہ دل کے امراض ختم کرنے والی ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ اہرام مصر کے معروف معماروں میں خنوم خوخوف وہ پہلا شخص تھا جس نے ساڑھے چار ہزار سال قبل مسیح لہسن کی خوبیوں سے استفادے کا فیصلہ کیا اور اپنے ماتحتوں کو حکم دیا کہ سب سے بڑے ہرم پر لہسن کی تصویر بنا کر اس کے نیچے اس کے طبی خواص درج کیے جائیں اور جن بیماریوں کا اس سے علاج ممکن ہے، ان کی تفصیل بھی لکھی جائے۔ اس کے ساتھ ہی یہ عبارت بھی لکھی گئی:۔

''اس ہرم کو تیار کرنے والے کاریگروں کو ہر روز صبح سویرے لہسن کے چند جوئے کھلائے جاتے ہیں تاکہ وہ بیماریوں سے محفوظ رہ سکیں۔''

غذا میں لہسن کا استعمال قدیم زمانے سے جاری ہے اس کا ثبوت قرآن کریم سے بھی

ملتا ہے۔ بنی اسرائیل کو صحرائے سینا میں طویل دشت نوردی کے دوران من وسلویٰ کی نعمتیں دی گئی تھیں۔ جب وہ انہیں کھاتے کھاتے تنگ آ گئے تو انہوں نے جن غذائی اجناس کی خواہش کی ان میں لہسن بھی شامل تھا۔ قرآن مجید میں ارشاد ہوا ہے:۔

"یاد کرو (اے بنی اسرائیل) جب تم نے کہا تھا کہ اے موسیٰ' ہم ایک ہی طرح کے کھانے پر صبر نہیں کر سکتے۔ اپنے رب سے دعا کرو کہ ہمارے لیے زمین کی پیداوار' ساگ' ترکاریاں' گندم' لہسن' مسور اور پیاز پیدا کرے۔"

گویا اللہ تعالیٰ کے عطا کردہ ہزاروں انعامات میں سے ایک بہترین انعام لہسن ہے جسے چند اقوام اپنی لاعلمی کی وجہ سے غیر ضروری بلکہ مضر شئے خیال کرتی ہیں۔ مثلاً ہندو لہسن سے دور بھاگتے ہیں۔ لہسن سے ہندوؤں کا خوف کئی لطیفوں کا موجب بن گیا ہے۔ مثلاً ایک بڑی بی کہنے لگیں خسرہ کی بیماری دراصل ہندو ہوتی ہے جو لہسن کی بو پاتے ہی بھاگ جاتی ہے۔ فی الواقع ہندوؤں کے رسوم و رواج اور عقائد عجیب وغریب ہیں۔ یہ لوگ لہسن سے پرہیز کرتے ہیں اور ہینگ کے متوالے ہیں۔ ہندوؤں کے گھروں سے اکثر ہینگ کی بو آتی ہے۔

پاکستانی کھانوں میں لہسن کا استعمال عام ہے۔ سالن کا مسالہ تیار کرنا ہو تو ادرک اور پیاز کے ساتھ لہسن بھی جزولازم ہوتا ہے' دال یا ساگ کو بھگار دینے کے لئے بھی لہسن استعمال کیا جاتا ہے۔ لہسن کے ایک سو گرام کی غذائی صلاحیت 145 حرارے (کیلوریز) ہے۔ ماضی میں یورپ میں اسے طاعون سے بچاؤ کا موثر ذریعہ سمجھا جاتا تھا۔ 14ویں صدی میں معالجین اپنی جیبوں میں لہسن کی پوتھیاں ڈال کر بیرون ملک سفر کرتے تھے ان کے اعتقاد کے مطابق لہسن انہیں ناموافق موسم' زہریلی ہواؤں اور ماحول سے تحفظ فراہم کرتا تھا۔

لہسن اور امراض

نباتاتی علاج میں لہسن صدیوں سے دمے' بہرے پن' جذام' پھیپھڑوں میں بلغم کے جماؤ' شریانوں کے سکڑنے' بخار' پیٹ کے کیڑوں کے خاتمے اور جگر اور پتے کے امراض کے علاج کے سلسلے میں زیر استعمال ہے۔

سینے کے امراض

لہسن پھیپھڑوں کے فسادِ تشنج (گینگرین) میں سانس کی ناگوار بو کم کرتا ہے۔ تپ دق

میں لہسن کا استعمال سودمند قرار دیا گیا ہے۔ نمونیہ کے علاج میں برسوں سے مستعمل ہے۔ بخار کی حدت بڑی تیزی سے کم کرتا ہے۔ محض اڑتالیس گھنٹوں میں یہ نبض اور سانس کو معمول پر لے آتا ہے۔ تپ دق کی بیماری ہو تو لہسن کی ایک پوتھی کو 240 ملی لیٹر دودھ اور ایک لیٹر پانی میں اتنا ابالیں کہ پانی ایک چوتھائی رہ جائے۔ اس پانی کو دن میں تین مرتبہ برابر کی مقدار میں پلایا جائے۔ انشاء اللہ مرض کا خاتمہ ہو جائے گا۔

دمہ

لہسن کے تین جوئے دودھ میں ابال کر روزانہ رات کو پینے سے دمے کی تکلیف کم ہو جاتی ہے۔ ایک پوتھی جوئے چھیل کر 120 ملی لیٹر سرکے میں ابالیں اور ٹھنڈا ہونے پر چھان لیں پھر ہم وزن شہد ملا کر کسی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ اس مشروب کی صرف دو چمچی بھر مقدار میتھی کے جوشاندے میں ملا کر ہر شب سونے سے پہلے پی لی جائے تو دمے کی شدت کم ہوتی ہے اور شدید دورے رک جاتے ہیں۔ لہسن کے جوئے کو چینی کے ساتھ ملا کر کھانے سے بھی افاقہ ہوتا ہے۔

پیٹ کی تکالیف

لہسن پیٹ کے امراض میں بہت مفید ہے۔ آنتوں کے کیڑوں کو ہلاک کر کے خارج کرتا ہے۔ بڑی آنت کی سوزش' پیچش اور انتڑیوں کی متعدد بیماریوں کا علاج تازہ لہسن یا اس کے کیپسول سے ہوتا ہے۔ معمولی قسم کے اسہال اور پیچش کی شکایت میں بھی مفید ہے۔ لہسن کا استعمال بھوک بڑھاتا ہے۔ لہسن کے جوشاندے میں کھوپرے کا تازہ تیل ملا کر پینے سے پیٹ کے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔

بلند فشار خون

آج کل بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) کے مریض لہسن خوب استعمال کر رہے ہیں۔ یہ نبض کو سست کر کے دل کی دھڑکن کو اعتدال پر لاتا ہے۔ اس کے کیپسول بھی بازار میں دستیاب ہیں۔ روزانہ دو یا تین کیپسول خون کا دباؤ معمول پر لانے کے لیے کھائے جا سکتے ہیں۔ لہسن شریانوں کو پھیلاتا ہے۔ جس کے نتیجے میں خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔

جوڑوں کا درد

لہسن میں موجود نباتاتی مادے دافع سوزش ہیں اور گنٹھیا اور جوڑوں کے درد میں بہت موثر ہیں۔ لہسن کے استعمال کا سب سے بہتر طریقہ اس کے جوئے کچی حالت میں چبانا یا نگلنا

ہے۔ گنٹھیا' نقرس اور جوڑوں کے مرض میں متاثرہ حصوں پر لہسن کو چھیل کر رگڑنا بھی موثر طریقہ ہے۔ لہسن کا تیل فوری طور پر جلد میں جذب ہو کر متاثرہ مقام کو درد سے نجات دیتا ہے۔

دل کا دورہ

لہسن خون کی نالیوں میں کولیسٹرول توڑنے میں مدد دیتا ہے چنانچہ شریانیں سخت نہیں ہوتیں' خون کے دباؤ میں اضافہ نہیں ہوتا اور دل کے دورے کا خطرہ ٹل جاتا ہے۔ اگر کوئی مریض دل کے دورے کے بعد لہسن استعمال کرے تو کولیسٹرول کی سطح کم ہو جاتی ہے۔ اگرچہ دل کو پہنچنے والے سابقہ نقصان کا ازالہ تو نہیں ہو سکتا لیکن کسی نئے دورے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

سرطان

لہسن نے سرطان (کینسر) جیسے موذی مرض کے خلاف بھی محاذ کھول رکھا ہے۔ تجربے کے طور پر کچھ چوہوں کو سرطان کے خلیوں کا ٹیکہ لگایا گیا اور پھر ان کا علاج لہسن سے کیا گیا۔ جن چوہوں کا علاج نہیں کیا گیا وہ صرف 16 دن بعد مر گئے جبکہ جن چوہوں کو لہسن دیا گیا وہ چھ ماہ تک زندہ رہے۔

لہسن کا باقاعدہ استعمال سرطان کی نشوونما روکنے میں موثر مزاحمت کرتا ہے۔

خناق

لہسن خناق میں بہترین دوا ہے۔ لہسن کا ایک جوا مسلسل چبانا گلے کی جھلی صاف کرتا ہے' بخار کی شدت کم ہو جاتی ہے اور مریض سکون محسوس کرتا ہے۔ 30 سے 60 گرام جوؤں کو ایک ہفتے میں تین یا چار بار چبانے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔ گلے کی مضر جھلی دور ہونے کے بعد یہ مقدار روزانہ استعمال کرنی چاہیے۔ خناق کا مریض لہسن کو آسانی سے چبا سکتا ہے۔ کیونکہ اس میں ذائقے اور سونگھنے کی حس معطل ہو چکی ہوتی ہے۔

کالی کھانسی

آدھی سے ایک چمچی کی مقدار لہسن کا رس دن میں دو یا تین بار پلانا کالی کھانسی دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر کھانسی زیادہ شدید ہو اور اس کے دورے بار بار پڑتے ہوں تو خوراک بڑھائی جا سکتی ہے۔ لہسن کے استعمال سے آواز ٹھیک ہو جاتی ہے۔ کیونکہ یہ گلا بھی صاف کرتا ہے۔

زخم اور عفونت (انفیکشن)

ایک حصہ لہسن کا رس اور تین حصے پانی پر مشتمل محلول زخم دھونے کے لیے بہترین ہے۔ اس سے زخم تیزی سے بھرتے ہیں اور پیپ چند دنوں میں خشک ہو جاتی ہے۔ اسے پھوڑوں' رسولیوں اور اگزیما پر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

لہسن سانس کی نالیوں کا بلغم دور کرتا ہے' نزلے زکام کا بہترین علاج ہے ٹانسل کی تکلیف میں بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔ تشنجی دوروں اور ہسٹریا کے مرض کیلئے بھی اکسیر ہے۔

لہسن کا استعمال احتیاط سے کیجئے

لہسن کا زیادہ استعمال نقصان کا باعث بھی بن سکتا ہے لہٰذا مندرجہ ذیل باتوں کا خاص خیال رکھیں۔

1- لہسن کا زیادہ استعمال انسان کی قوت بینائی میں کمی کرتا ہے۔

2- یہ جسم میں صفرا کی زیادتی کرتا ہے جس کی وجہ سے خون میں پائے جانے والے سرخ رنگ کے جسیمے ختم ہو جاتے ہیں۔

3- جو لوگ جلدی امراض میں مبتلا ہوں انہیں اس کے استعمال سے اجتناب کرنا چاہیے۔

4- دودھ پینے والے بچے کو اگر لہسن کھلایا جائے تو وہ اس کے معدے میں دودھ خراب کرنے لگتا ہے اور پھر بچہ دل کے مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

5- پیٹ میں تیزابیت کی شکایت والے افراد کو لہسن تنہا استعمال نہیں کرنا چاہیے' اسے کسی غذائی چیز کے ساتھ استعمال کریں۔

6- پست فشار خون (لو بلڈ پریشر) کے مریضوں کو لہسن استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

لہسن کے ٹوٹکے

1- بلند فشار خون کے جن مریضوں کو اس سے تیزابیت کی شکایت رہتی ہو وہ چھلا ہوا لہسن دہی میں بھگو کر کھائیں۔

2- لہسن کو پیس کر دانتوں پر ملا جائے تو اس سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور یہ عمل دانتوں کو کیڑا لگنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ پسے ہوئے لہسن کو مکھن میں ملا کر دانت میں ... کی جگہ پر جس جگہ کیڑا لگنے سے سوراخ بن گیا ہو' رکھ لیجئے' دانت کا درد فوراً کافور

3- اگر سردرد کا سبب سرد ہوا لگنا یا سرد پانی سے سر دھونا ہو تو میٹھے تیل میں چند پوتھیاں لہسن جلا کر سر اور کنپٹیوں پر مالش کرنے سے درد دور ہو جائے گا۔

4- اگر بھڑ کاٹ لے تو لہسن کا ایک جوا درمیان سے کاٹیں اور بھڑ کا ڈنک نکالنے کے بعد متاثرہ حصے پر لہسن ملیں جلد آرام آ جائے گا۔

5- اونچے جوتوں کی وجہ سے کھلاڑیوں کے پیروں پر پھپھوند لگ کر زخم ہو جاتے ہیں۔ متاثر حصے کو صابن اور نیم گرم پانی سے دھو کر خشک کرنے کے بعد لہسن کا تیل لگانے سے افاقہ ہوتا ہے۔

6- کان کے درد کے لئے لہسن کے جوؤں کو تیل میں تل لیں یہ تیل نیم گرم حالت میں کان میں ڈالنا مفید ہے۔

7- لہسن جراثیم کش ہونے کے ساتھ ساتھ کیڑے مار بھی ہے۔ یہ مچھروں وغیرہ کو بھگاتا ہے۔ لہسن کے چند جوئے اگر چھوٹی تھیلیوں میں رکھ کر گندم چاول اور دیگر اناج کی بوریوں میں رکھ دیے جائیں تو کیڑے مکوڑے ان بوریوں کے قریب نہیں آتے۔

8- اگر بالوں میں جوئیں پڑ جائیں، خشکی اور خارش ہو تو لہسن کا پانی سر میں لگانے سے جڑیں مر جاتی ہیں اور دماغ کو سکون پہنچتا ہے۔

9- لہسن کو شہد کی مکھیوں کے چھتے کے قریب رکھیے وہ چھتا خالی کرنا شروع کر دیں گی۔

10- لہسن کا ایک منفرد اور حیرت انگیز فائدہ یہ ہے کہ اگر گوند یا ٹیپ میسر نہ ہو تو لہسن کی مدد سے کاغذ کو جوڑا جا سکتا ہے۔ لہسن کا جوا چھیل کر درمیان سے کاٹ لیں اور مطلوبہ جگہ پر ملیں۔ چند لمحوں میں کاغذ آپس میں جڑ جائیں گے۔

11- لہسن کو رات بھر پانی میں بھگونے سے بو میں کمی آ جاتی ہے۔ اور چھیلنے میں آسانی ہوتی ہے۔

لہسن حسن کا ضامن

لہسن چہرے کے داغ دھبوں اور کیل مہاسوں کے لیے بھی بہت مفید ہے۔ کیل مہاسوں پر لہسن کے جوئے چھیل کر رگڑیں تو وہ آہستہ آہستہ بغیر نشان چھوڑے تحلیل ہو جاتے ہیں۔ یہ پھوڑے پھنسیاں اور چھائیاں بھی دور کرتا ہے۔ لہسن کھانے سے نتائج مزید بہتر ہو جاتے ہیں کیونکہ خون صاف ہو جاتا ہے۔ اور جلد صحت مند رہتی ہے۔

اگر ناخن کمزور اور ٹوٹتے ہوں تو لہسن سے ان کی مضبوطی میں اضافہ ممکن ہے۔ ایسی خواتین کو لہسن چھیلنا چاہیے اور جوؤں کو ناخنوں پر ملنا چاہیے۔ سرسوں کا تیل لگانے سے ہاتھوں سے لہسن کی بو ختم ہو جاتی ہے۔

لہسن کے پکوان

لہسن کی چٹنی

لہسن	دو پوتھیاں
سبز مرچیں	دو عدد
دھنیا	حسب ضرورت
پودینہ	حسب ذائقہ
مرچ	حسب ذائقہ
کالی مرچ	حسب ذائقہ
سرکہ	بمقدار ایک چمچ

تمام اشیا کو پیس کر یکجان کر لیں۔ یہ مزیدار چٹنی سادی روٹی کے ساتھ مزا دیتی ہے۔

لہسن کا اچار

لہسن	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
مرچ	بمقدار ایک چمچ
رائی	بمقدار ایک چمچ
کلونجی	بمقدار ایک چمچ
سرسوں کا تیل یا سرکہ	ایک پیالی

لہسن چھیل لیں اور اس میں تمام مسالے شامل کر دیں۔ دو دن بعد جب لہسن کے جوئے قدرے نرم ہو جائیں تو ان میں تیل شامل کر دیں اور دھوپ لگوائیں تیل کی بجائے سرکے میں بھی لہسن کا اچار محفوظ کیا جا سکتا ہے۔

لہسن بھرے انڈے

ابلے انڈے چھیل کر لمبائی میں کاٹ لیجئے پھر زردی نکال دیجئے۔ زردی میں تھوڑی سی پسی ہوئی رائی تیل، نمک مرچ، پسا ہوا لہسن، ہرا دھنیا، ہری مرچ ڈال کر یکجان کر لیں۔ انڈوں کے خالی گھڑوں میں اسے بھر دیں اور پودینے کے پتوں سے سجا کر پیش کریں۔ اس آمیزے میں آموں کا رس بھی ملایا جا سکتا ہے۔ اسے گرما گرم ٹوس کے ساتھ مزے سے کھایئے۔



لہسن

عندلیب حیدر

تقریباً ساڑھے چار ہزار سال پہلے جب اہرام مصر تعمیر ہو رہے تھے، فرعون مصر نے حکم دیا تھا کہ پتھر کے سب سے بڑے ہرم پر لہسن کی تصویر بنائی جائے۔ اس کے نیچے لہسن کے طبی خواص اور جن بیماریوں کا اس سے علاج کیا جا سکتا ہے، ان کی تفصیل درج کی جائے۔ اس کے ساتھ یہ عبارت بھی تھی: ''اس ہرم کو تیار کرنے والے کاریگروں کو ہر روز علی الصبح لہسن کے چند جوے کھلائے جاتے ہیں تاکہ وہ بیماریوں سے محفوظ رہ سکیں۔''

بنی اسرائیل کو صحرائے سینا میں طویل دشت نوردی کے دوران من وسلویٰ کی نعمتیں دی گئی تھیں، مگر وہ انہیں کھاتے کھاتے تنگ آ گئے تو انہوں نے جن اجناس اور سبزیوں کی خواہش کا اظہار کیا ان میں لہسن بھی شامل تھا۔ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے:

''یاد کرو (اے بنی اسرائیل!) جب تم نے کہا تھا کہ اے موسیٰ، ہم ایک ہی طرح کے کھانے پر صبر نہیں کر سکتے۔ اپنے رب سے دعا کرو کہ ہمارے لئے زمین کی پیداوار، ساگ، ترکاریاں، گیہوں، لہسن، مسور اور پیاز پیدا کرے۔'' تو موسیٰ نے کہا: ''کیا ایک بہتر چیز کے بجائے تم ادنیٰ درجے کی چیزیں لینا چاہتے ہو؟ اچھا کسی شہری آبادی میں جا رہو۔ جو کچھ تم مانگتے ہو، وہاں مل جائے گا۔'' (البقرہ۔ آیت **61**)

حضرت موسیٰ نے گیہوں، لہسن، پیاز اور مسور کو جو ''ادنیٰ درجے کی چیزیں'' قرار دیا تو وہ اس معنی میں تھا کہ یہ زمینی نباتات من وسلویٰ کے اس غیر معمولی طور پر لذیذ عطیہ خداوندی کے مقابلے میں واقعی ادنیٰ تھیں جو بغیر کسی مشقت کے مل جاتا تھا۔ تاہم اناج، دالوں، پیاز اور لہسن وغیرہ سب قدرت ہی کے پیدا کردہ ہیں اور ان میں سے ہر ایک کی غذائی وطبی اہمیت صدیوں سے مسلم ہے۔

فرانسیسی لوک کہانیوں میں درج ہے کہ ''جنوبی فرانس کے ساحلی علاقوں سے تعلق رکھنے

والے ایک شہر مارسی میں طاعون کی وبا پھیل جانے سے لوگوں کی بہت بڑی تعداد ہلاک ہوگئی، مگر اس شہر میں چار افراد ایسے تھے جنہوں نے اس وبا سے فائدہ اٹھاتے ہوئے مذکورہ شہر میں چوری کی وارداتیں شروع کر دیں۔ قابل ذکر بات یہ ہے کہ یہ چاروں افراد خود کو طاعون کی وبا سے محفوظ رکھنے کے لیے سر کے اور لہسن کا استعمال کرتے تھے۔"

مشرقی ممالک میں تو صدیوں سے کھانے اور باورچی خانوں پر لہسن کی حکمرانی ہے، مگر مغرب والے رواں صدی کے وسط تک لہسن کی لذت سے نا آشنا تھے۔ جن لوگوں کو یورپ اور امریکہ جانے کا موقع ملا ہے وہ جانتے ہیں کہ چالیس پینتالیس برس پہلے تک ان لوگوں کو لہسن کی بوکس قدر ناپسند تھی، لیکن آج ان ملکوں میں جگہ جگہ پاکستانی اور انڈین ہوٹل کھلے ہیں جن میں لہسن اور پیاز کے بگھار سے پکے کھانے لذت کام و دہن فراہم کرتے ہیں۔ اور حیرت کی بات یہ ہے کہ وہاں اب گورے بھی اسی طرح لہسن اور پیاز والے کھانے مزے لے لے کر کھاتے ہیں جس طرح پاکستانی اور بھارتی باشندے اور آج کل تو یورپ میں لہسن کا اچار بھی بڑا مقبول ہو رہا ہے۔

اللہ تعالیٰ کے کروڑوں انعامات میں سے ایک بہترین انعام لہسن بھی ہے جسے بعض اقوام اپنی لاعلمی کی وجہ سے ایک غیر ضروری ہی نہیں بلکہ مضر شے خیال کرتی ہیں۔ ہندو تو اس کو استعمال کرنا دامن ہندویت پر ایک بدنما دھبہ خیال کرتے ہیں، حالانکہ ان کے دیگر مذہبی وہموں کی طرح یہ بھی ایک وہم ہے۔ اس کی پیدائش کے بارے میں ایک عجیب نظریہ ہندوؤں کے ہاں رائج ہے۔ کہتے ہیں کہ گرڑ نے اندر سے امرت چھین لیا تھا۔ اس چھینا جھپٹی میں امرت کی ایک بوند زمین پر گر پڑی تھی۔ اسی بوند سے یہ لہسن پیدا ہوا۔

بیسویں صدی کی ابتدا ہی سے لہسن کی طبی افادیت تسلیم کی جانے لگی۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ لہسن اور پیاز دونوں ہی کے نجارات سٹیفیو کاکس اور دوسرے جراثیم کو آسانی سے مار سکتے ہیں۔

1926ء میں میونخ ریسرچ انسٹیٹیوٹ کے مشہور سائنس دان ہنری فورڈ نے ایک مضمون لکھا تھا۔ وہ کہتے ہیں کہ "لہسن ایک عطیہ الٰہی ہے جس کے استعمال کرتے رہنے سے دل و دماغ اور جسم کو ترقی ہوتی ہے، اس کے مسلسل استعمال سے جسمانی طاقت بے حد بڑھ جاتی ہے اور صالح خون پیدا ہوتا ہے۔"

اسی طرح نیویارک کے مشہور ڈاکٹر پوڈالسکی بھی انہی الفاظ میں لہسن کی تعریف کرتے

ہیں اور مانچسٹر میڈیکل ایسوسی ایشن کے صدر ڈاکٹر بدیڈلے نے تو لہسن کی تعریف یہاں تک کی ہے کہ لہسن امراض دماغ، کزاز (Rheomatism) اور دق کیلئے بے حد مفید ہے۔ وہ لہسن کو دوائے کبیر کے نام سے تعبیر کرتے ہیں۔ یونانی، رومن اور افریقہ کے حبشی مدت مدید سے لہسن کا استعمال کر رہے ہیں۔ اسی لیے صحت کے لحاظ سے وہ دنیا بھر میں بہتر خیال کیے جاتے ہیں۔

☆......☆

لہسن کا انگریزی نام گارلک (Garlic) اور سائنسی نام ایلیم سیٹیوم (Allium Sativum) ہے۔ یہ دنیا کی قدیم ترین فصلوں میں سے ایک ہے۔ اس کا شمار اہم مسالوں میں بھی ہوتا ہے۔ یہ سبز پتوں اور خشک جوؤں (پوتیوں) کی شکل میں مختلف سبزیوں اور گوشت کو ذائقہ دار بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ بیرونی ممالک میں لہسن کو مشینوں کے ذریعے خشک کر کے اس کا نمک بنایا جاتا ہے۔ اس کا قدیم وطن وسط ایشیا یا بحیرہ روم کے اردگرد کے ممالک ہیں۔

لہسن میں پائے جانے والے حراروں کی مقدار گاجر کے مقابلے میں تین گناہ زیادہ ہے۔ ہر ایک سو گرام لہسن میں ایک سو بیس حرارے پائے جاتے ہیں۔

قدرت نے لہسن کے ننھے سے دانے میں حیرت ناک طبی خواص بند کر دیئے ہیں جو ہزاروں برس سے انسان کو دکھ درد سے نجات دلا رہے ہیں۔ آج کل سائنس دان اپنی تجربہ گاہ میں جدید آلات کی مدد سے ان خواص کو پہچان رہے ہیں۔ اہل مصر، اہل چین، اہل یونان اور اہل بابل سب کے سب لہسن کو مندرجہ ذیل عوارض کے لیے اکسیر کا درجہ دیتے تھے: آنتوں کی بیماریاں، تبخیر، نظام تنفس کی جراثیم زدگی، جسمانی کیڑے، امراض جلد، پھوڑے پھنسی اور بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ آنے والی بیماریاں۔

لہسن تازگی بخش، ہاضم، مسہل اور جراثیم کش ہے۔ ٹوٹی ہوئی ہڈی کو جوڑ دیتا ہے۔ گلے کو صاف کرتا ہے، خون کی پیدائش کو بڑھاتا ہے۔ طاقت اور رنگت کے لیے عمدہ چیز ہے۔ ذہانت کے لیے بہت مفید ہے۔ آنکھوں کو راحت بخشتا ہے۔ ریح کو خارج کرتا ہے، غذا ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ آواز کو صاف کرتا ہے۔ پیشاب اور حیض جاری کرتا ہے۔

دردِ سر کی مفید دوا

اگر سر درد کا سبب سرد ہوا لگنا یا سرد پانی سے سر دھونا ہو تو اس کے لیے میٹھے تیل میں

چند پوتھیاں لہسن کی جلا کر سر اور کنپٹیوں پر مالش کیجئے۔ بہت جلد درد دفع ہو جائے گا۔

درد شقیقہ کیلئے ایک عجیب چٹکلہ

لہسن کو چھیل کر کھرل کر لیجئے اور کسی باریک ململ کے رومال میں چھان کر ایک تولہ پانی نکال لیجئے اور پھر اس میں چھ رتی ھینگ عمدہ ڈال کر پھر کھرل کیجئے۔ جب اچھی طرح حل ہو جائے تو شیشی میں ڈال کر سنبھال رکھیے اور بوقت ضرورت اس میں سے لے کر مریض کے اس نتھنے میں ٹپکایئے جس طرف درد ہو۔ اگر درد شقیقہ کا سبب بلغمی مادہ ہو تو بس انشاء اللہ پانچ منٹ میں آرام ہو جائے گا۔

نزلہ وزکام کیلئے اکسیری بھجیا

آلو ایک چھٹانک، ادرک چھ ماشے، لہسن تین ماشے اور گھی حسب ضرورت لیجئے۔ ان چیزوں کو ملا کر بھجیا تیار کیجئے۔ اس بھجیا کو ایک وقت یا دونوں وقت غذا کے ساتھ استعمال کیجئے۔ ہر قسم کے نزلہ وزکام کا شرطیہ اور اکسیر علاج ہے۔ اس کی پہلی خوراک ہی میں نزلہ وزکام دور ہو جاتا ہے۔ پرانے نزلہ وزکام کے لیے ہفتہ عشرہ استعمال کرنا ضروری ہے۔

فالج کے مریض کیلئے چائے کا نسخہ

کسی کو فالج کا مرض شروع ہو تو اس کے متعلقین کو چاہیے کہ اسے حتی الوسع کوئی چیز کھانے کو نہ دیں۔ ہاں، صبح و شام چائے پکا کر تین ماشہ لہسن کا پانی ملا کر پلایا کریں اور اس میں چینی کے بجائے شہد ملا کر بغیر دودھ کے پلایا کریں۔ اگر بھوک برداشت کرتے ہوئے پانچ چھ دن تک اس چائے کو استعمال کر لیا جائے تو اکثر آرام آ جاتا ہے۔

روغن ثوم، بے شمار بیماریوں میں تریاق

روغن سم سم یعنی تلوں کا تیل سیر بھر لے کر اسے لوہے کی کڑاھی میں ڈال کر آگ پر رکھیے۔ جب تیل خوب اچھی طرح پکنے لگے تو لہسن کی چھلی ہوئی سالم گرہ (پوتھی) کسی تار میں پرو کر اس کے درمیان لٹکا دیجئے اور نیچے مدھم سی آگ جلاتے رہیے۔ جب لہسن کی گرہ سرخ سیاہی مائل ہو جائے تو نکال کر اسی طرح دوسری گرہ پکایئے اور اسے بھی سیاہی مائل ہونے تک پکاتے رہیے۔ اسی طرح سات عدد لہسن کی گرہوں کو پکایئے اور اتار کر سرد ہونے پر شیشی میں سنبھال رکھیے۔ روغن تیار ہے۔

جاڑے کے بخار والے مریض کو بخار آنے سے پہلے اس تیل کی مالش کیجئے۔ بھڑ، بچھو،

مکھی کے ڈنک، خارش یا ورم والے مریض کے متاثرہ حصے پر مالش کیجئے۔ کان درد یا اونچا سننے کی صورت میں روغن نیم گرم کر کے کان میں ڈالیے۔ رنگت کو خوب صورت بنانے کے لیے، پکتے ہوئے تیل میں تھوڑی سی رتن جوت ڈال کر استعمال کیجئے۔ بلغمی اور ریحی بیماریوں کے لیے بھی یہ روغن تریاق اعظم ہے۔

عقل حیران کرنے والا ٹوٹکہ

کالی کھانسی کے مریض بچے کے گلے میں لہسن کی پوتھیوں کو چھیل کر ان کا ہار بنا کر پہنا دیجئے۔ اس سے بفضلہٖ بیماری دب جائے گی بلکہ آرام ہی آ جائے گا کیونکہ لہسن میں سے ایک خاص قسم کا جوہر نکل کر ہوا میں شامل ہو جاتا ہے۔ اور ہوا سانس کے ذریعے جب پھیپھڑوں میں جاتی ہے، تو اس سے کھانسی سے آرام آ جاتا ہے۔

دانتوں کی مضبوطی کیلئے منجن

لہسن کو پیس کر دانتوں پر ملا جائے تو اس سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور یہ عمل دانتوں کو کیڑا لگنے سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

لہسن کا حیران کن فائدہ

لہسن کا ایک حیرت انگیز فائدہ یہ بھی ہے کہ اگر سریش، گوند یا سکاچ ٹیپ وغیرہ کی ضرورت ہو اور وہ میسر نہ ہوں تو لہسن کی مدد سے آپ کاغذ وغیرہ جوڑ سکتے ہیں۔ لہسن کا جوا چھیل کر درمیان سے کاٹ لیجئے اور مطلوبہ جگہ پر اچھی طرح ملنے اور دونوں کاغذ ایک دوسرے کے اوپر رکھ کر انگلیوں میں دبایئے۔ چند لمحوں بعد آپ دیکھیں گے کہ کاغذ اس طرح چپک گئے ہیں جیسے گوند یا سکاچ ٹیپ سے جوڑے گئے ہوں۔

دمے کے مریضوں کیلئے اکسیر

اگر کسی پر خدانخواستہ دمے کا حملہ ہو جائے تو لہسن کا ایک جوا چینی کے ساتھ ملا کر اچھی طرح چبایئے، بہت جلد افاقہ ہو گا۔

لہسن دوران خون کو منظم رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ خون کی صفائی کرتا ہے، خاص طور پر کم بلڈ پریشر کے لیے بے حد مفید ہے۔ کچا لہسن استعمال کرنے سے منہ میں سے ایسی بدبو محسوس ہونے لگتی ہے جو بے حد نفرت انگیز ہوتی ہے اسے ختم کرنے کے لیے لہسن کھانے کے فوراً بعد خشک روٹی، مٹر کے دانے یا سیب کھا لیں تو بدبو فوراً ختم ہو جائے گی۔

فالج اور لقوے میں بھی لہسن کا استعمال مفید ہے۔ گٹھیا میں بھی فائدہ کرتا ہے۔ پیس کر اور شہد میں ملا کر پلایا جاتا ہے۔ لہسن کے تیل کی گولیاں عام دستیاب ہیں۔

درسیر کیپسول

''ہمدرد'' نے جدید ٹیکنالوجی کام میں لاتے ہوئے اس کے کیپسول تیار کیے ہیں۔ یہ کیپسول ''درسیر'' کے نام سے بیشتر دوا فروشوں سے ملتے ہیں۔ اور خاص طور پر ہائی بلڈ پریشر میں ایک نہایت معتبر دوا کے طور پر اطباء ان کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ یہ کیپسول سینے کے امراض میں بھی مفید اثر کے حامل ہیں۔

لہسن کے نقصانات

لہسن کے جہاں بے شمار فوائد ہیں وہاں اس کے بعض نقصانات بھی ہیں جو استعمال کی بعض حالتوں میں نقصان پہنچاتے ہیں۔

1- لہسن کا کھانے میں بہت زیادہ استعمال' انسان کی قوت بینائی میں کمی کرنے کا باعث بنتا ہے۔

2- یہ جسم میں صفرا کی زیادتی کا باعث بنتا ہے جس کی وجہ سے خون میں پائے جانے والے سرخ رنگ کے جسیمے جل کر معدوم ہو جاتے ہیں۔

3- لہسن کا بہت زیادہ استعمال مردوں کو نامردی میں مبتلا کرنے کا باعث بنتا ہے۔

4- اسے اگر کثیر تعداد میں استعمال کیا جائے تو اس میں موجود ''سنکھیا'' جسم میں زہریلے مواد کو جنم دینے کا باعث بنتا ہے۔

5- جو لوگ جلدی امراض میں مبتلا ہوتے ہیں ان کے لیے لہسن کا استعمال مفید نہیں۔

6- دودھ پینے والے بچے کو اگر لہسن کھلایا جائے تو اس کے معدے میں دودھ خراب ہونے سے وہ دل کے مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

لہسن کے طبی فوائد

بنیادی طور پر لہسن کے عرق میں گندھک' سلیکا اور آئیوڈین جیسے عناصر کی وافر مقدار پائی جاتی ہے جو انسانی جسم کو مختلف بیماریوں ہی سے محفوظ نہیں رکھتے بلکہ جوانی اور بڑھاپے میں یکساں تندرست بھی رکھتے ہیں۔ اگر لہسن کو شہد کی مکھیوں کے چھتے کے قریب رکھا جائے تو وہ فوراً چھتا خالی کرنا شروع کر دیتی ہیں۔

جو لوگ جوڑوں کے درد (Rheumatism) میں مبتلا ہوتے ہیں' اپنے آپ کو درد سے محفوظ رکھنے کے لیے کچھ مقدار میں لہسن دوا کے طور پر کھانے میں بھی استعمال کرتے ہیں۔ اس کو پیس کر جسم پر ملنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

لہسن کا بیرونی استعمال

عام یا شدید قسم کے زخم کو اگر لہسن اور سرکہ ملا کر دھویا جائے اس کے بعد اس کی پٹی کی جائے تو زخم بہت جلدی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ زخموں کو دھونے کے لیے ضروری ہے کہ آدھا لیٹر سرکے میں کم از کم تیس گرام لہسن پیس کر ملانے کے بعد دس دن تک اسے یونہی پڑا رہنے دیجئے' تاکہ لہسن اچھی طرح نرم ہو جائے۔ اس کے بعد وہ سرکہ زخم دھونے اور مرہم پٹی کے لیے استعمال کیجئے۔

اگر کسی کو بھڑ کاٹ لے تو لہسن کا ایک جوا لے کر اس کو درمیان سے کاٹ لیں اور بھڑ کا ڈنک نکالنے کے بعد جوے کا کٹا ہوا حصہ متاثرہ جگہ پر اچھی طرح مل لیں تو جلد آرام آ جائے گا۔

لہسن کے بے شمار فوائد میں سے ایک یہ بھی ہے کہ اگر کسی شخص کے دانتوں میں کیڑا لگ جائے اور ان میں شدید تکلیف ہو تو تھوڑا سا لہسن لے کر اچھی طرح پیس لیجئے' اس پسے ہوئے لہسن کو نمکین مکھن میں ملائیے اور تیار شدہ مواد' جس دانت میں درد ہو یا جس کے اندر کیڑا لگنے سے سوراخ بن گیا ہو' اس سوراخ میں رکھ دیجئے۔ انشاء اللہ دانت کا درد کافور ہو جائے گا۔

اناج کی حفاظت لہسن کے ذریعے

لہسن کے چند جوے اگر چھوٹی چھوٹی تھیلیوں میں رکھ کر گندم' چاول اور دیگر اناج کی بوریوں میں رکھ دیے جائیں تو کیڑے مکوڑے ان بوریوں کے قریب نہیں آئیں گے۔

کیل مہاسوں کیلئے تیر بہدف نسخہ

لہسن کیل' مہاسے دور کرنے کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔ اس کے چند جوے لے کر انہیں آگ پر اچھی طرح سرخ کر لیجئے۔ اس کے بعد ایک ایک جوا چہرے پر پائے جانے والے کیل مہاسوں پر ملئے اور یہ عمل کئی دن تک بار بار کیجئے۔ جلد ہی ان کیل مہاسوں سے نجات مل جائے گی۔

لہسن کے خواص میں سے ایک یہ بھی ہے کہ اس میں بہترین قسم کا جراثیم کش مادہ پایا جاتا ہے۔ انفلوائنزا وغیرہ اور پھیپھڑوں کی نالیوں میں داخل ہونے والے جراثیم کو نیست و نابود

کرنے کے لئے یہ بے حد مفید ہے۔ لہسن کا استعمال سینے کے اندر موجود بلغم کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ چھاتی کے درد' کالی کھانسی' پھیپھڑوں کی ٹی بی جیسی بیماریوں کے لئے لہسن کا استعمال بے حد مفید ہے۔ اطبا کا کہنا ہے لہسن کے دو جوے ایک پیالی دودھ میں ڈال لیں۔ دودھ کو اچھی طرح ابال کر گرم گرم پی لیں۔ مندرجہ بالا بیماریوں سے افاقہ ہو گا۔



لیموں

حکیم راحت نسیم سوہدروی

لیموں ایک معروف و مقبول خوش ذائقہ اور سستے داموں آسانی سے ہر جگہ ملنے والا پھل ہے۔ اس کی کاشت سارا سال ہوتی ہے۔ ظاہری طور پر یہ ایک چھوٹا سا پھل ہے مگر اپنے مخفی اجزا حیاتین سے بھرپور ہے اور حیاتین ج (وٹامن سی) کا تو بھرپور خزانہ ہے۔ جدید تحقیقات بتاتی ہیں کہ انسانی جسم کی بقا اور تحفظ کیلئے حیاتین کی بڑی اہمیت ہے اور حیاتین کی کمی انسانی جسم کو مختلف عوارض کا شکار کر دیتی ہے۔ حیاتین ج (وٹامن سی) کی کمی سے مسوڑھوں سے خون آنا' مسوڑھوں میں ورم صفراوی بخار اور ہڈیوں کی کمزوری و شکست و ریخت جیسے امراض ہو سکتے ہیں اسی لئے معالج حضرات مسوڑھوں میں خون آنے یا ورم کی صورت میں وٹامن سی کی گولیاں دیتے ہیں لیکن لیموں کے استعمال سے ان گولیوں سے بچا جا سکتا ہے۔ نیز وٹامن سی کی کمی سے ہونے والے عوارضات سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ یوں تو لیموں سارا سال ملتا ہے مگر اس کا موسم پیداوار برسات ہے اور دوسرے پھلوں کی طرح یہ چھوٹا سا پھل بھی اپنے موسمی تقاضے خوب پورے کرتا ہے۔ لیموں وبائی امراض مثلاً پیٹ درد' قے' اسہال' خارش اور دانوں میں گوناگوں فوائد کا حامل ہے۔ موسم برسات میں لیموں کی سکنجبین بہت مفید ہوتی ہے۔ قے' پیٹ درد اور متلی میں لیموں پر کالی مرچ اور نمک لگا کر چاٹیں دونوں وقت کھانے کے ساتھ پیاز پر لیموں نچوڑ کر نمک کا اضافہ کر کے استعمال کریں۔

لیموں کا تعلق ترش فروٹ (ترشا خاندان) سے ہے۔ اس خاندان میں لیموں کے علاوہ سنگترہ' مالٹا' کنو' میٹھا اور چکوتر وغیرہ ہیں مگر لیموں اس خاندان میں سب سے فائدہ مند اور غذائی اجزا سے مالا مال ہے۔

قدرت نے لیموں کو کثیر غذائی اجزا سے سرفراز کیا ہے۔ اس میں پچاس فیصد پانی کے علاوہ لحمی اجزا' چکنائی اور نشاستہ دار اجزا ہوتے ہیں۔ حیاتین الف قلیل مقدار میں جبکہ حیاتین ج

کثیر مقدار میں ہوتی ہے۔ ہر ایک چھٹانک لیموں میں 32 غذائی حرارے موجود ہوتے ہیں۔ لیموں کے کیمیائی تجزیہ کے مطابق اس میں حیاتین ج 30 ملی گرام کیلشیم 20 گرام' فاسفورس 14 ملی گرام کے علاوہ سائٹرک ایسڈ جس قدر لیموں میں ہوتا ہے کسی اور پھل میں نہیں ہوتا۔

قدیم اطباء نے اس کی چند صفات معلوم کر کے اس کی سکنجبین بنا ڈالی جو ایک خوش ذائقہ' فرحت بخش اور لذیذ مشروب کے طور پر استعمال ہوتی ہے مگر لیموں ایک خوش ذائقہ صحت بخش پھل کے ساتھ ساتھ مفید دوائی غذا بھی ہے اور مرض یرقان جس کے علاوہ میں ایلوپیتھی سسٹم آف میڈیسن ہنوز ناکام ہے' کا شفا بخش علاج بھی ہے۔ لیموں کا چھوٹا سا سنہری پھل نہ صرف شفائی اثرات سے مالا مال ہے بلکہ صحت و توانائی میں بھی اپنا جواب نہیں رکھتا۔ امراض کے خلاف سب سے موثر قوت مدافعت ہے۔ لیموں کا استعمال اس قوت کو مضبوط بناتا ہے اور خون کے سرخ ذرات پیدا کرنے میں بھی اہم کردار کا حامل ہے۔ آج کل نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں میں چہرے پر پھوڑے پھنسیاں ہونے کی شکایت ہے۔ یہ کیل دانے چہرہ کے حسن کو متاثر کرتے اور شکل کو بدصورت بنا دیتے ہیں جس سے نوجوانوں میں نفسیاتی ناگواری کا احساس ہوتا ہے۔ ان کیل دانوں اور خارش کا سبب عموماً فشار خون ہوتا ہے۔ نوجوان نسل ان سے نجات اور جلد کے نکھار کیلئے کریموں کا بھرپور استعمال کرتی ہے مگر وہ نہیں جانتی کہ قدرت نے رنگت نکھارنے' رنگ کاٹنے کیلئے اس چھوٹے سے سنہری پھل میں کس قدر شفا بخش رکھی ہے۔ لیموں کا استعمال جلد نکھارتا ہے' خون کے فسادی مادے ختم کر کے خون کو صاف کرتا ہے۔ پھوڑے پھنسیاں ختم کرتا اور داغ دھبوں کو صاف کرتا ہے۔ مصفی خون ہونے کے علاوہ لیموں قاتل جراثیم بھی ہے اس کا استعمال تیزابی مادوں کو ختم کرتا ہے۔ صفراوی امراض کا تو لیموں تیر بہدف علاج ہے اور اسی وجہ سے ملیریا بخار میں مفید ہے۔ لیموں کا عرق بیسن میں ملا کر چہرے پر لگانے سے داغ دھبے صاف ہو جاتے ہیں۔ لیموں کی مالش سے چہرے کی جلد میں نکھار پیدا ہوتا ہے۔ موسم برسات میں جب ذرا پیٹ بھر کر کھانا کھانے سے جی متلاتا ہے اور اسہال لگ جاتے ہیں تو ایسے میں لیموں کو پانی میں ملا کر پینا مفید تدبیر ہے۔ حاملہ عورتوں کو جی متلانے میں لیموں چوسنے کو دیا جائے۔

لیموں کے طبی استعمالات

چہرے کے داغ دھبوں کیلئے لیموں کے دو ٹکڑوں پر صابن اچھی طرح مل کر انہیں

چہرے پر ملیں اور نیم گرم پانی سے منہ دھوئیں' حساس جلد والے احتیاط سے کام لیں ان کے لئے بہتر ہے کہ لیموں کے رس کے برابر گلیسرین اور عرق گلاب ملا کر استعمال کریں۔

داغ دھبے

لیموں کے دو ٹکڑوں پر صابن اچھی طرح مل کر انہیں چہرے پر ملیں اور کچھ دیر بعد نیم گرم پانی سے منہ دھولیں۔ حساس جلد والے احتیاط سے کام لیں بلکہ ان کے لئے بہتر ہے کہ لیموں کے رس برابر گلیسرین اور عرق گلاب ملا کر استعمال کریں۔

جگر اور تلی کے امراض

لیموں کے ٹکڑے کر کے ان پر نمک چھڑک کر ہلکا سا گرم کر کے دن میں چار پانچ بار چوسنا مفید ہے۔

دمہ

لیموں کا رس دن میں تین چار بار استعمال کرنا فائدہ مند ہے۔

ہیضہ

لیموں کے رس میں مویز منقی تر کر کے رکھیں اور پھر گھنٹہ بعد ایک مویز منقی کھالیں اور لیموں کا رس تھوڑا سا پی لیں۔

خارش

لیموں کے استعمال کے ساتھ اس کے رس کی بدن پر مالش کریں پھر اس رس کو جلد پر خشک ہونے دیں۔

لمبے کالے اور چمکیلے بال

لیموں کے عرق میں خشک آملے کا سفوف بنا کر ملا کر بالوں کی جڑوں میں لگانا فائدہ مند ہے۔

موٹاپا

موٹاپے کو ختم کرنے کیلئے آج کل سلمنگ سنٹروں کا زور ہے۔ اشتہاری لوگ موٹاپے کے نام پر بڑے بڑے اشتہارات کے ذریعے خوب لوٹ رہے ہیں مگر کم لوگ جانتے ہیں کہ لیموں موٹاپے کیلئے شافی تدبیر ہے۔ مصر میں نوجوان لڑکیاں عموماً چھریرے اور نازک اندام بدن

کی ہوتی ہیں جس کی وجہ ان کا لیموں کا استعمال کرنا ہے۔ موٹاپا دور کرنے اور اسمارٹ رہنے کیلئے صبح نہار منہ و سہ پہر آدھا آدھا لیموں کا رس نیم گرم ایک گلاس پانی میں استعمال کرنا مفید ہے البتہ لیموں کو استعمال سے قبل آگ پر ہلکا سا سینک لیا جائے۔ لیموں کے چھلکوں کو چہرے کے داغوں پر رگڑنا مفید ہے۔

نزلہ گرنا

یہ ایک ہٹیلا مرض ہے اور مشکل سے جاتا ہے۔ ماحولیاتی وفضائی آلودگی نے اس مرض میں بہت اضافہ کر دیا ہے۔ لوگ اسے لاعلاج خیال کرتے ہیں۔ ایسے حضرات صبح ایک لیموں کا ایک گلاس پانی میں نچوڑ کر پی لیا کریں، فائدہ ہوگا۔

تیزابیت

سینے میں جلن، کمر درد، پیشاب میں جلن اور یورک ایسڈ کا بڑھ جانا اس کی علامات ہیں ایسے میں صبح، شام لیموں کا استعمال مفید ہے۔

گنج

گنج کے لئے حسب ضرورت تھوڑے سے پانی کے ساتھ پیس کر اس کا لیپ روزانہ گنج کے مقام پر لگائیں، ایک ماہ تک استعمال کرنے سے فائدہ ہوگا۔

منہ خشک ہونا

لیموں کو تھوڑا سا چیر کر تھوڑی تھوڑی دیر بعد چوسنے سے پیاس بار بار لگنے اور منہ خشک ہونے کی صورت میں فائدہ ہوتا ہے۔

لیموں کا استعمال

لیموں کا عام استعمال کرنا یعنی کھانے کے ساتھ پیاز پر نچوڑ کر کھانا، خون کی کمی، بھوک میں اضافہ، دل گھبرانا، تیز دھڑکنا، فساد خون کے امراض کیل دانے، داغ دھبے، پھوڑے پھنسیوں، مسوڑھوں کی سوجن، خون آنا، بدہضمی، جی متلانے میں فائدہ ہوتا ہے۔

لیموں کے مضر اثرات

ہر چیز میں اعتدال ہی مناسب راہ عمل ہے اسی طرح لیموں کا استعمال بھی اعتدال میں رہ کر کرنا چاہئے۔ لیموں کا تیز محلول دانتوں کیلئے مضر ہے۔ لیموں کے زیادہ استعمال سے پٹھوں

میں درد ہوسکتا ہے۔

سکنجبین لیموں

لیموں کی سکنجبین بنا کر موسم برسات میں استعمال کی جاتی ہے جو موسمی تیزابیت، معدہ کی اصلاح اور صفرا کے لئے مفید ہے۔ یرقان میں اس کا دوائی کے طور پر استعمال ہوتا ہے اور اس موسم میں ہونے والے ملیریا بخار میں مفید ہے۔ موسم برسات میں مشروبات سے ہاتھ کھینچ لیا جاتا ہے۔ موسم میں نمی ہوتی ہے ایسے میں سکنجبین بہت مفید ہے اس میں البتہ ضرورت کے مطابق نمک یا چینی ملائی جاسکتی ہے۔



مچھلی

ماجد یزدانی

یہ کہاوت کہ مچھلی دماغ کی غذا ہے' بالکل درست ثابت ہوئی ہے۔ دل کے دورے سے بچنے کے لئے اگر آپ کچھ کھانا چاہتے ہیں تو وہ مچھلی ہے۔ مچھلی خاص قسم کے روغنیات (Omega-3s) حاصل کرنے کا بھی ایک ذریعہ ہے جو غذا کو جزو بدن بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ماہرین کی تحقیقات سے یہ واضح ہوگیا ہے کہ مچھلی کا تیل کولیسٹرول اور چربی کی مقدار کم کر کے عارضہ قلب میں مبتلا ہونے سے بچاتا ہے۔ خون کا گاڑھا پن بھی دل کے دورے کا باعث بنتا ہے' مچھلی کا تیل خون کو گاڑھا یا منجمد نہیں ہونے دیتا۔ انجماد سے خون میں لوتھڑے (Clots) بن جاتے ہیں جو دل کے دورے کا بڑا سبب ہیں۔

حالیہ تحقیق کے مطابق اومیگا تھریز بلڈ پریشر کم کرتے اور جلدی بیماریوں مثلاً چنبل اور خارش وغیرہ سے محفوظ رکھتے ہیں۔ سوزش اور جوڑوں کی تکلیف کم کرتے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ دماغی نشوونما میں مدد دیتے ہیں۔

مچھلی' شکل وصورت ہی میں نہیں خواص' عادات اور مزاج کے اعتبار سے ایک دوسری سے مختلف ہوتی ہے۔ اس کی بعض قسمیں زہریلی ہوتی ہیں اور بعض کے جسم بجلی کے قمقمے کی طرح روشن ہوتے ہیں۔ بعض اتنی بڑی ہوتی ہیں کہ کوئی دوسرا جانور ڈیل ڈول میں ان کے برابر نہیں ہوتا' مثلاً شارک تاہم وہیل سب سے بڑا سمندری حیوان ہے جسے غلط طور پر مچھلی خیال کیا جاتا ہے۔

مچھلی ابتدائے آفرینش ہی سے انسان کی مرغوب غذا رہی ہے۔ اس کا گوشت مقوی اور زود ہضم ہوتا ہے اور اس میں غذائیت بخش اجزا وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ مچھلی کے گوشت میں فاسفورس کی موجودگی جسم کی پرورش کرنے کے علاوہ دماغ کو قوت دیتی ہے۔ ذہانت

کی ترقی کے لئے ہمیشہ مچھلی پر بھروسہ کرنا چاہئے۔

مچھلی کو وٹامن اے اور ڈی کا خزانہ کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ یہ دونوں وٹامن آنکھوں' جلد' دانتوں اور ہڈیوں کے لئے بڑی اہمیت کے حامل ہیں۔ مچھلی کے گوشت میں وٹامن بی خصوصاً نیاسین اور بی 6 بکثرت ہوتے ہیں۔ یہ حیاتین' لحمیات کے ہضم ہونے میں خاص اہمیت رکھتے ہیں اور جلد اور اعصابی نظام کی خرابیاں دور کرنے میں بھی مدد دے سکتے ہیں۔ مچھلی معدنیات' فاسفورس' پوٹاشیم' فولاد اور آئیوڈین بھی فراہم کرتی ہے۔ کگرمتا اور کیویار مچھلی میں فولاد زیادہ پایا جاتا ہے۔ مچھلی سے حاصل ہونے والا فلورائیڈ دانتوں کو مضبوط بناتا اور انہیں بیماریوں سے بچاتا ہے۔

پرہیزی غذا کھانے والے بیشتر افراد جانتے ہیں کہ مچھلی کم حراروں والی پروٹین حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ ایک پکی ہوئی سفید مچھلی کا ایک سو گرام کا ٹکڑا' ایک بالغ شخص کو مجوزہ غذا کی ایک تہائی پروٹین مہیا کرتا ہے' تاہم اس میں ایک سو سے کم حرارے ہوتے ہیں۔ اور جدید تحقیق نے بھی ظاہر کر دیا ہے کہ صحیح قسم کی مچھلی کھانے سے دل کی بیماریوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

اکثر سمندری غذاؤں میں سیر شدہ چربی (Saturated Fat) کی مقدار کم ہوتی ہے جو خون میں کولیسٹرول بڑھانے کا باعث بنتی ہے۔ ایک مچھلی میں پائے جانے والے کل روغنیات میں فقط گیارہ سے ستائیس فیصد سیر شدہ چربی ہوتی ہے جبکہ گائے کے گوشت میں اس کی مقدار اڑتالیس فیصد ہوتی ہے۔ یاد رہے کیمیائی اصطلاح میں منجمد چکنائی سیر شدہ کہلاتی ہے مثلاً مکھن اور حیوانی یا بناسپتی گھی۔ اس کے برعکس عام درجہ حرارت پر نہ جمنے والے حیوانی یا نباتاتی تیل غیر سیر شدہ ہوتے ہیں۔

تازہ ترین اطلاعات کے مطابق اومیگا۔ 3 ایس کولیسٹرول کو خون سے پاک کرتا ہے۔ ماہی تیل کسی نہ کسی طرح خون کے ان اجزا کا توازن بدل ڈالتے ہیں جنہیں لائپو پروٹین (Lipoproteins) کہا جاتا ہے اور جو کولیسٹرول کو پورے جسم میں پھیلانے کا باعث بنتے ہیں۔

مچھلی کا تیل قلبی امراض کے علاج کے لئے بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔ حال ہی میں ہونے والی ایک تحقیق نے یہ واضح کیا ہے کہ دل کے دورے سے روبہ صحت ہونے والے 2033 افراد میں سے ایک تہائی وہ لوگ تھے جو ہفتے میں ایک یا دو بار مچھلی کھاتے تھے۔ اسی طرح جنوبی ویلز کے ڈاکٹروں کی ریسرچ کے مطابق دل کے دورے کا شکار ہونے والے ایسے افراد میں

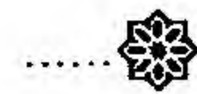
موت کی شرح 29 فیصد کم تھی جو ہر ہفتے 200 گرام سے 400 گرام تک چکنی مچھلی کھاتے تھے۔

یونیورسٹی آف کینساس کے میڈیکل سنٹر میں مچھلی کے تیل کے تحقیقاتی ماہر ولیم ہیرس اس بات پر نہایت خوشی کا اظہار کرتے ہیں کہ مچھلی کے تیل کی بدولت قلبی مریضوں میں شرح اموات 29 فیصد تک کم کی جا سکتی ہے۔ اس سے ان افراد ہی کو فائدہ نہیں پہنچتا جو ایک بار دل کے دورے کا شکار ہو چکے ہوں' بلکہ صحت مند لوگ بھی مچھلی کے استعمال سے اس خطرے سے دور رہ سکتے ہیں۔

ڈاکٹروں کے مطابق مچھلی کا تیل اندرونی طور پر جس طرح فائدہ مند ثابت ہوتا ہے آپ اس عمل کو نہیں دیکھ سکتے۔ وہ کہتے ہیں کہ ضروری نہیں آپ مچھلی کا تیل ہی استعمال کریں' مچھلی کو کسی صورت میں بھی کھائیں' یہ فائدہ پہنچائے گی۔ ایک تحقیق کے مطابق تقریباً 14 فیصد مریض' ڈاکٹروں کے مشورے سے ماہی تیل کے کیپسول کے بجائے مچھلی کھانا پسند کرتے ہیں۔

مچھلی کے تیل کا زیادہ استعمال بعض جسمانی پیچیدگیاں بھی پیدا کر دیتا ہے۔ اس سے وزن بڑھنے کے علاوہ جریان خون کا خدشہ پیدا ہو سکتا ہے۔ لیکن اس صورت میں یہ دیکھا جائے گا کہ آپ مچھلی کے تیل کے علاوہ دیگر کون سی غذائیں لے رہے ہیں؟ ویلش اسٹڈی سنٹر کے ڈاکٹر ہیرس مچھلی کے اوصاف کے انتہائی معترف ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ مچھلی کا تیل اگر دل کے مریضوں کو دل کے دوسرے حملے سے روک سکتا ہے تو یہ ایک صحت مند انسان کو پہلے حملے سے بچا بھی سکتا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ ڈاکٹروں کو دل کے دورے سے روبہ صحت ہونے والے مریضوں کو زیادہ سے زیادہ مچھلی کھانے کی تائید کرنی چاہیے۔

سمندر اور بہتے ہوئے پانی کی مچھلی بہترین سمجھی جاتی ہے۔ جھیل' تالاب اور جوہڑ کی مچھلیاں بجائے صحت دینے کے نقصان کا باعث بنتی ہیں۔ باسی اور کچی پکی مچھلی کھانے سے بدہضمی اور فساد خون کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں' اس لئے مچھلی ہمیشہ تازہ کھانی چاہیے۔ تازہ مچھلی کی پہچان یہ ہے کہ اس کی آنکھ کے ڈھیلے ابھرے ہوئے ہوتے ہیں اور گل پھڑے شوخ گلابی رنگ کے۔



مچھلی ایک اہم غذا

مچھلی جس طرح شکل وصورت میں ایک دوسری سے مختلف ہوتی ہے' اسی طرح خواص' عادات اور مزاج کے اعتبار سے ایک دوسری سے ممتاز ہوتی ہے۔ مچھلی کی بعض قسمیں زہریلی بھی ہوتی ہیں۔ بعض اتنی بڑی ہوتی ہیں کہ دوسرا کوئی جانور ڈیل ڈول میں ان کے برابر نہیں ہوتا۔ مچھلی ابتدائے آفرینش ہی سے انسان کی مرغوب اور پسندیدہ غذا رہی ہے۔ مچھلی کا گوشت مقوی اور زود ہضم ہوتا ہے۔ اس میں نائٹروجنی' یعنی غذائیت بخش اجزا زیادہ ہوتے ہیں۔ فاسفورس اور لسی تھین بھی خاصی مقدار میں ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مچھلی کا گوشت جسم کی پرورش کرنے کے علاوہ دماغ کو قوت دیتا ہے۔ فاسفورس اور لسی تھین دماغ کے لیے بھی نہایت ضروری ہے۔ لسی تھین سے گلیسرین اور فاسفورک ایسڈ پیدا ہوتا ہے اور اس کے ذریعے فاسفورس بدن مین جذب بھی ہوتا ہے۔ مچھلی کھانے سے یہ چیزیں دماغ کو مل جاتی ہیں۔ ذہانت کی ترقی کے لیے ہمیشہ مچھلی پر بھروسہ کرنا چاہیے۔ نباتی غذائیں دماغ میں سکون' قوت برداشت اور یک سوئی پیدا کرتی ہیں۔ لحمی غذائیں جودت' تیزی اور ذہانت میں اضافہ کرتی ہیں۔ لحمی یا البیومنی غذا کی مناسب مقدار جسم میں نہ پہنچے تو دماغ سرگرمی کے ساتھ کام نہیں کر سکتا۔ صرف نباتی غذائیں ہی کھائی جاتی رہیں تو سبزیوں کا فاسفورس اچھی طرح جذب نہیں ہوتا اور اس کا زیادہ حصہ آنتوں میں ضائع ہو جاتا ہے۔ اس مقصد کے لیے مچھلی کا گوشت سب گوشتوں سے اچھا ہے۔ فاسفورس اور لی تھین والی غذائیں قوت دیتی ہیں۔ مچھلی میں جیسا کہ بتایا جا چکا ہے یہ دونوں چیزیں ہوتی ہیں۔ ان سے غدہ درقیہ اور اعصاب میں ہیجان پیدا ہوتا ہے۔ فاسفورس غدہ نخامیہ اور دوسرے تناسلی غدود کو قوی کرتا ہے اور تناسلی اعضا کی جانب خون کے دباؤ کو بڑھا دیتا ہے۔ مچھلی کے گوشت میں ضروری حیاتین بھی خاصی مقدار میں ہوتے ہیں۔ مچھلی میں فولاد بھی ہوتا ہے۔ ککر موتا اور کیویار مچھلی میں فولاد زیادہ ہوتا ہے۔ نقرس' فشار الدم' وجع مفاصل اور ورم گردہ میں گوشت روک دیا جاتا ہے لیکن مچھلی ان بیماریوں میں مناسب مقدار میں کھائی جا سکتی ہے۔ مچھلی سمندر اور بہتے ہوئے

پانی کی اچھی ہوتی ہے۔ جھیل، تالاب اور جوہڑ کی مچھلی ٹھیک نہیں ہوتی۔ باسی اور کچی پکی مچھلی کھانے سے بدہضمی اور فسادخون کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ مچھلی ہمیشہ تازہ کھانی چاہئے۔ تازہ مچھلی کی آنکھ کے ڈھیلے ابھرے ہوئے ہوتے ہیں اور گل پھڑے شوخ گلابی رنگ کے ہوتے ہیں۔ گوشت خوب بستہ ہوتا ہے۔



مچھلی کے خواص

معظم جاوید بخاری

انسان کیوں کھاتا ہے؟

اس کا سادہ سا جواب یہی ہے کہ اس کے بغیر انسان کی زندگی ممکن نہیں۔ زندگی اور کھانے میں کیا تعلق ہے؟ انسان ہر آن تحلیل ہوتا رہتا ہے اور اس وجہ سے اس کی زندگی اور قوتیں گھٹتی رہتی ہیں۔ کھانے کی وجہ سے انسان ایک خاص وقت تک فنا ہونے سے محفوظ رہتا ہے۔

انسان کی غذا میں اتنا کچھ شامل ہے کہ اس کا شمار کرنا مشکل ہے۔ ابتدائے آفرینش سے جانور انسانی غذا میں شامل رہے ہیں اور تاریخ کا کوئی دور ایسا نہیں ملتا جس میں انسان نے جانوروں کو بطور غذا استعمال نہ کیا ہو۔ یہ سلسلہ آج بھی جاری ہے۔ حیوانی غذائیں آج کے دور میں انسانی غذا کی بہت بڑی ضرورت کو پورا کرتی ہیں۔

حیوانی غذاؤں میں ایک مچھلی بھی ہے جو بڑی رغبت سے کھائی جاتی ہے۔

مچھلی ریڑھ کی ہڈی رکھنے والے جانوروں میں سب نچلے طبقے کا جانور ہے۔ عموماً تازہ یا نمکین پانی میں رہتی ہے اور گلپھڑوں کے ذریعے پانی میں موجود آکسیجن کے ذریعے سانس لیتی ہے۔ آکسیجن نگلنے کے بعد پانی منہ کے ذریعے باہر نکل جاتا ہے۔

مچھلیاں اپنی دم کو دائیں بائیں حرکت دے کر اس کی مدد سے تیرتی ہیں۔ یہ اپنے پروں کی مدد سے توازن قائم رکھتی ہیں۔ ان کے پر (Wings) باریک چپٹی ہڈیوں کے ہوتے ہیں جن پر کھال منڈھی ہوتی ہے۔ ہاتھ پیروں کی جگہ پروں کے ساتھ جوڑے ہوتے ہیں۔ جسم ایک دوسرے پر چڑھے ہوئے چھلکوں سے ڈھکا ہوتا ہے۔ روہو مچھلی کے جسم پر یہ چھلکے بڑے ہوتے ہیں۔

مچھلیوں کی آنکھوں پر پپوٹے نہیں ہوتے۔ یہ اپنے نتھنوں کو سانس لینے کی بجائے سونگھنے کے لئے استعمال کرتی ہیں۔ منہ کے قریب دمبالے سے لگے ہوتے ہیں جن سے چکھنے کا

کام لیتی ہے۔ مچھلی کے کان اندر کی طرف ہوتے ہیں اور دانت جبڑوں کے بڑھے ہوئے حصے پر ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ زبان' تالو اور کلوں پر بھی دانت ہوتے ہیں۔

کچھ بڑی گوشت خور مچھلیاں چھوٹی مچھلیوں کو کھاتی ہیں جبکہ کچھ کائی اور پانی کی گھاس وغیرہ کھاتی ہیں۔ ہیرنگ مچھلی کی طرح کچھ مچھلیوں کے گلپھڑوں کے قریب چھلنیاں لگی ہوتی ہیں جن سے پانی چھن جاتا ہے اور چھوٹے موٹے جانور پھنس جاتے ہیں جو مچھلی کی خوراک بنتے ہیں۔

دنیا میں ہزار ہا قسم کی مچھلیاں پائی جاتی ہیں جن میں سب سے بڑی وہیل اور سب سے چھوٹی جھینگا مچھلی ہے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ وہیل مچھلی نہیں ہے۔

مچھلی بہترین غذا تسلیم کی گئی ہے۔ اس سے تیل بھی نکلتا ہے جو بطور دوا استعمال ہوتا ہے۔ مچھلی ہمیشہ تازہ کھانی چاہئے۔ تازہ مچھلی کی پہچان یہ ہے: چمک دار آنکھیں' سرخ گل پھڑے' صاف شفاف مضبوط چھلکے' سخت گوشت جو نیلگوں نہ ہوں۔ باسی مچھلی کی آنکھیں دھنسی ہوئی' زردی مائل گل پھڑے اور گوشت نرم بدبو والا۔

یوں تو مچھلیاں بہت سی اقسام کی ہوتی ہیں کچھ بے حد بڑی ہوتی ہیں جو سمندر میں پائی جاتی ہیں اور ان میں کئی کئی ہاتھی ایک ساتھ سما سکتے ہیں کچھ اڑنے والی ہوتی ہیں کچھ قسمیں کھارے پانی میں ہوتی ہیں اور کچھ میٹھے پانی یعنی جھیل دریا تالاب وغیرہ میں۔ پاک و ہند میں مہاشیر اور روہو کا گوشت عمدہ ہے اور بنگال میں ایک مچھلی ہلسہ کے نام سے ہوتی ہے جو نہایت مجرب ہے۔ گوشت نازک ہوتا ہے۔ اگرچہ بو اس میں بہت ہوتی ہے مگر مزہ دار ہوتی ہے۔ اسی طرح پاک و ہند میں سنول' کیرل' لاچی' گینڈ' موہنہ' بھڑکا' گیگرا' بام' سنگھاڑا' نرینی' سنگھی' کٹوا' بھاٹ مچھلی' مور مچھلی وغیرہ بہت سی قسمیں ہیں۔

مچھلی کا گوشت نہایت لطیف اور نازک ہوتا ہے چھوٹے چھوٹے گڑھوں اور متعفن پانی میں رہنے والی مچھلی خراب اور بہت بڑی اور بہت چھوٹی اور بہت سے کانٹوں والی مچھلی بھی بری ہے۔ عمدہ مچھلی وہ ہے جو شیریں پانی میں رہتی ہے خاص کر جس زمین میں سنگ اور سنگریزے ہوں اسی لیے اس کو رضراضی کہتے ہیں اور کم کانٹوں والی جس میں بو زیادہ نہ ہو اور جس کی پشت پر سیاہ نقطے یا سیاہ خطوط سبزی مائل ہوں اور شکم سفید ہو عمدہ ہے۔ سب سے بہتر روہو مچھلی ہے تازہ شکار کی ہوئی مچھلی بہتر ہے باسی مچھلی خراب ہے اس لئے کہ اس کا گوشت بہت نازک ہے' رکھنے سے بگڑ جاتا ہے اس کو ذبح نہ کریں بلکہ خود پھڑک کر مرنے دیں پھر شوربے دار پکائیں توے پر گھی یا تیل میں گرم مسالہ چھڑک کر بھنی ہوئی سب سے بہتر ہے جس کا معدہ قوی ہو۔ غذائیت

اس میں زیادہ ہے لیکن ہضم ہونے میں کچھ وقت زیادہ لگتا ہے شوربے دار غذائیت میں کچھ کم لیکن زود ہضم ہے۔ مچھلی کو نمک اور پھر سرکہ اور گرم مسالہ میں رکھ کر دھوپ میں سکھا لیتے ہیں۔

مزاج کے لحاظ سے تازہ مچھلی پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ میں تر ہے لیکن بعض مچھلی گرم وخشک بھی ہے چنانچہ بام مچھلی گرم و تر ہے اور نمک لگا کر سکھائی گئی مچھلی گرم ہوتی ہے سنول اور روہو مچھلی بھی گرم ہیں۔

نفسیاتی امراض

حالیہ تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ مچھلی' سر اور دماغ کے لئے نہایت مفید اور مقوی غذا ہے۔ اس میں تین قسم کے اہم اجزاء پائے جاتے ہیں جنہیں فیٹی ایسڈز کہا جاتا ہے۔ مچھلی کھانے سے ذہنی امراض کی روک تھام ہوتی ہے۔ ہر قسم کے ڈپریشن میں یہ کارآمد ہے۔ اس کے علاوہ یہ دماغ کو تقویت بھی بخشتی ہے۔

عام ڈپریشن

یہ ذہنی مرض مشرق ومغرب دونوں میں بہت عام پایا جاتا ہے۔ اس میں انسان زیادہ تر احساس کمتری کا شکار ہو جاتا ہے اور خود کو دوسروں سے کم تر محسوس کرنے لگتا ہے پھر آہستہ آہستہ یہ امر اس کی فطرت کا گویا حصہ بن جاتا ہے۔ اس کی بھوک اس مرض سے متاثر ہوتی ہے جسم کمزور ہونے لگتا ہے اور اسے خود سے نفرت کی عادت پڑ جاتی ہے۔ یہ عادت وقت کے ساتھ ساتھ ترقی کرتی جاتی ہے اور انسان چڑچڑے پن کا مظاہرہ کرنے لگتا ہے۔ ایسے میں مچھلی کا استعمال اس کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے۔

مینک ڈپریشن

یہ بالا بیان کیے گئے ڈپریشن سے زیادہ خطرناک اور سخت ہوتا ہے۔ اس قسم کے ذہنی عارضے میں کبھی کبھی جنونی کیفیت بھی طاری ہو جاتی ہے اور انسان حد درجہ جذباتی ہو جاتا ہے۔ درمیان میں کچھ وقت اس کی حالت معمول پر آ جاتی ہے اور یوں محسوس ہوتا ہے کہ اسے کوئی مرض لاحق ہی نہیں ہے۔

شیزوفرینیا

یہ بھی ایک ذہنی عارضہ ہے۔ جس میں مریض کی شخصیت بے ربط اور منتشر ہو جاتی ہے اور وہ دائمی مریض بن کر ہسپتال میں طویل عرصہ تک رہنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ اس قسم کی ذہنی

بیماری کے شکار لوگ مکمل طور پر صحت یاب نہیں ہو پاتے۔ اس کی بیماری کے دوران زیادہ تر تین قسم کی علامات دیکھنے میں آتی ہیں۔ ایک جذباتی زندگی کی رفاقت' دوسرے جذبات کی غیر مناسبت اور تیسرے یہ کہ مریض ایسی باتیں سوچتا رہتا ہے جو کہ حقائق پر مبنی نہیں ہوتی ہیں۔ اس کی ان غیر حقیقی سوچوں کا اظہار اس کی گفتگو اور بعض اوقات افعال سے واضح ہوتا ہے۔

جدید تحقیق

مچھلی پر کی جانے والی جدید تحقیق کے مطابق اس میں موجود فیٹی ایسڈز (تین اہم عناصر) خون کو پہنچانے والی شریانوں کی بیماری کے خطرات کو کم کر دیتے ہیں۔ مچھلی دل کی دھڑکن کو غیر معمولی طور پر اعتدال پر لاتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ چند قسم کے کینسر اور پیٹ کے ورم کے متعلق بیماریوں کا بھی تدارک کرتی ہے۔

امریکہ میں ہونے والی تحقیق سے حاصل شدہ اعداد شمار سے یہ ظاہر ہوا ہے کہ مچھلی کے بکثرت استعمال کرنے سے خون میں چکنائی کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور دماغ میں موجود سینوٹونین کی مقدار بھی بڑھ سکتی ہے۔ سینوٹونین وہ چیز ہے جس کی کمی کے باعث انسان ڈیپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ ڈیپریشن کے مریضوں میں سینوٹونین کی کمی کو اکثر نوٹ کیا گیا ہے۔ بعض ماہرین ڈیپریشن کی واحد وجہ ہی سینوٹونین کی کمی کو خیال کرتے ہیں۔ اعداد وشمار کے مطابق اس وقت 15 ملین سے زائد امریکی مینک ڈیپریشن کا شکار ہیں۔ شیزوفرینیا کے شکار افراد کی تعداد اگرچہ کم ہے لیکن ان پر ہونے والی تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ان کے جسم میں فیٹی ایسڈز کی مقدار بے حد کم ہو چکی تھی یا پھر سرے سے موجود ہی نہیں تھی۔

طبی ماہرین نے ایسے مریضوں کو جن پر کوئی دوا اثر نہیں کرتی تھی فیٹی ایسڈز کے تینوں عناصر کی اضافی خوراک کھلانا شروع کر دی اور نتائج حیرت انگیز طور پر مثبت برآمد ہوئے۔ ان کی غیر حقیقی اور فریب خیالی کی علامات کم ہوتی چلی گئیں۔ یہاں تک کہ مینک ڈیپریشن اور شیزوفرینیا کے مریضوں کی جنونی عادات میں بھی واضح کمی دیکھنے میں آئی اب ان کے رویئے پہلے کی طرح جارحانہ نہیں رہے تھے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ ہفتے میں ایک بار مچھلی کا کھانا ہارٹ اٹیک کے باعث موت کا خطرہ 50% کم کر دیتا ہے۔ دل کے مریضوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ سلاد بناتے وقت تیل اور مکھن کا استعمال کم سے کم کریں۔ سگریٹ نوشی اور تمباکو سے گریز کریں جہاں تک ممکن

سکے مچھلی کا استعمال معمول بنالیں۔ تاہم یہ خیال رہے کہ مچھلی صاف ستھری اور تازہ ہو۔

مچھلی کے گوشت کی اہمیت مسلمہ ہے۔ دوسری لحمی غذاؤں کے مقابلے میں اس کی انفرادی حیثیت ہے۔ یہ ہر لحاظ سے طاقت بخش اور لذیذ ہوتا ہے۔ جسم میں ہونے والی مختلف دردوں' اعصابی کمزوریوں اور کھنچاؤ کی صورت میں اس کے تیل کی مالش حیرت انگیز نتائج سامنے لاتی ہے۔ اس کے گوشت کا گاہے بگاہے استعمال بے حد مفید و مجرب ثابت ہوتا ہے۔ البتہ اس کا گوشت موسم گرما میں کم ہی مقدار میں کھانا چاہئے۔ موسم سرما میں اس کی مقدار کی کوئی قید نہیں ہوتی مگر پھر بھی اعتدال برتنا بہتر ہوتا ہے۔

کبھی بھی باسی مچھلی کا گوشت مت کھایئے' یہ بیشتر بیماریوں کا منبع ہوتا ہے۔ دودھ' دہی کی لسی' شہد اور انڈہ وغیرہ مچھلی کھانے کے کم از کم چھ گھنٹہ کے بعد استعمال کرنا چاہیے۔ مچھلی کھانے کے دوران پانی پینا کسی بھی صورت میں درست نہیں ہوتا۔ اسی طرح مچھلی کھانے کے فوری بعد بھی پانی نہیں پینا چاہئے۔ اس سے ہاضمہ کی خرابی ہوتی ہے اور مچھلی کے جملہ فوائد بھی حاصل نہیں ہو پاتے۔ مچھلی کا گوشت سل و دق کے مریضوں کو فائدہ بخشتا ہے۔ یہ آواز کو صاف کرتا ہے خشک کھانسی کے عارضہ کو درست کرتا ہے۔ گردوں میں چربی پیدا کرتا ہے یرقان میں عمدہ ومفید ہے۔ جگر وگردہ کے ضعف کو دور کرتا ہے۔

طبی افادیت

بدن کو فربہ کرتی ہے گرم مزاجوں میں باہ کو قوت دیتی ہے دودھ اور گردے کی چربی پیدا کرتی ہے۔ مچھلی سل اور تپ دق اور خشک کھانسی اور ضعف گردہ اور جگر گرم پیچش و یرقان کو نافع ہے۔ آواز کو صاف کرتی ہے اس کا شوربہ پینا سمی ادویہ اور سمی جانوروں کے زہروں کو دفع کرتا ہے اور بالخاصہ مچھلی پیاس پیدا کرتی ہے۔ سرکہ اس کی تشنگی کو دور کرتا ہے اور مچھلی کھا لینے کے بعد تھوڑی سی سونٹھ کھا لینا بالخاصہ پیاس کو دفع کرتا ہے مچھلی کے بعد پانی پینا مضر ہے۔ مچھلی کو دودھ انڈا اور کسی گوشت کے ساتھ کھانا بُرا ہے۔

جس مچھلی کو شکار کیے ہوئے چند روز گذر گئے ہوں وہ آنتوں اور معدہ میں سدخلط خام پیدا کرتی ہے تازہ مچھلی کے کباب آگ پر سکے ہوئے بہتر ہیں کیونکہ معدہ پر گراں نہیں ہوتے۔ گرم وخشک مزاجوں کے لئے اور جوانوں کے لئے اور خشک فصلوں میں میٹھے پانی کی مچھلی بہتر ہے اس سے صالح خون پیدا ہوتا ہے خلط غلیظ کو معدہ سے نکالتی ہے اور رقم معدہ کی جلا کرتی ہے

آتا یا نمک لگا کر رکھی گئی اور تلی گئی مچھلی غلظت کے باعث دیر ہضم ہے۔

سمندر کے کنارے رہنے والے لوگوں کو یہ کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچاتی اور نہ کوئی مرض ان میں پیدا کرتی ہے۔ مچھلی کا شوربہ پینے سے آنتوں کے زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں اس کو جلا کر ہڈی کا لیپ کرنے سے برص کے داغ دور ہو جاتے ہیں زندہ مچھلی کو چیر کر گرما گرم باندھنے سے سینے کا مواد کانٹا وغیرہ جلد کی طرف کھینچ آتے ہیں تازہ مچھلی آگ پر رکھیں اس کی رطوبت ٹپکے تو لے کر جمع کر لیں اس میں سے تین دن تک روز صبح کے وقت کان میں ٹپکائیں کیسا ہی سخت درد ہو جاتا رہتا ہے۔

اطباء کے نزدیک مچھلی مقوی باہ ہے اعضا کو قوت دیتی ہے بلغم وصفرا پیدا کرتی ہے فساد باد کو دور کرتی ہے۔ ساتویں دھاتوں کو نافع ہے بعض اطباء کہتے ہیں ہر قسم کی مچھلی بلغم دور کرتی ہے۔ اور مزیدار ہوتی ہے مجرب و شیریں ہے آنکھ کے امراض کھڑے کرتی ہے پیشاب جاری کرتی ہے مزاج کو خوش رکھتی ہے ہاضمہ کم کرتی ہے اور استحاضہ پیدا کرتی ہے قے بعد طعام کو نافع ہے بعض کے مطابق کنوئیں کی مچھلی قوت باہ پیدا کرتی ہے۔ بلغم بڑھاتی ہے امراض شکم اور جذام پیدا کرتی ہے۔ تالاب کی مچھلی بدن موٹا کرتی ہے مبہی مقوی اعضا اور مدربول ہے مچھلی زہر اور بلغم اور بد کو دور کرتی ہے جلدی بیماریاں پیدا کرتی ہے جو مچھلی پہاڑ کے پانی کے ساتھ نیچے آئے یا چشمہ سے نکلے وہ امراض شکم کو نافع ہے۔

دریائے شور کی مچھلی گراں اور شیریں اور گرم ہے اور صفرا بڑھاتی ہے۔ باد کم کرتی ہے رنگ نکھارتی ہے۔ بلغم پیدا کرتی ہے صاف پانی کی مچھلی کھانے سے سیاہ بال سفید ہو جاتے ہیں اور نالوں کی مچھلی کھانے سے سفید بال سیاہ ہوتے ہیں چھوٹی مچھلی گراں ہے بلغم پیدا کرتی ہے نہایت چھوٹی مچھلی مقوی ہے بھوک پیدا کرتی ہے فساد باد اور کھانسی دور کرتی ہے۔

مچھلی کا تیل

روغن ماہی کئی قسم کا ہوتا ہے سب سے اچھا وہ ہے جو کاڈ قسم کی مچھلی کے تازہ جگر میں سے بذریعہ حرارت جو 180 درجہ سے زیادہ نہ ہو' نکالتے ہیں یہ ہلکے زرد رنگ کا سیال ہے خفیف بو مچھلی کی سی اور ذائقہ مچھلی کا سا ہوتا ہے۔

طبی افادیت

بدن کی پرورش کرتا ہے اور غذائیت بخشتا ہے۔ سل کے مرض میں اس کا استعمال بہت مفید ہے بے حد ضعیف اور لاغر مریض کو استعمال کرانے سے موٹاپا جلد آتا ہے اور خون سرخ ہو جاتا ہے اس کے علاوہ خنازیر اور اس کے سبب ہوئے آنکھ کے امراض میں مفید ہے۔ مرض استخواں اور مفاصل میں بھی دینے سے فائدہ ہوتا ہے خنازیر میں 15 بوند روغن پانی کے ساتھ پلانے سے کچھ دنوں میں فائدہ ہو جاتا ہے اور گلٹیاں نہ پکی ہوں تو وہ تحلیل ہو جاتی ہیں پرانے وجع المفاصل اور سخت او رکہنہ امراض جلد میں بھی اس کا استعمال کرتے ہیں اسے غذا کے بعد استعمال کرتے ہیں اس میں وٹامن اے اور ڈی ہوتے ہیں جو آنکھ اور جلد کے امراض کے لئے بے حد مفید ہیں۔



مرچ

افشین انجم

قدرت نے دنیا کی بے شمار اشیاء میں حسن و دلکشی سموئی ہے مثلاً مرچوں کو دیکھئے' خوبصورت' رنگ برنگی چھوٹی بڑی مرچیں نظروں کو بہت بھاتی ہیں۔ کوئی مرچ سبز ہے تو کوئی سرخ' دنیا میں کالی' پیلی' نارنجی یہاں تک کہ جامنی رنگ کی مرچیں بھی پائی جاتی ہیں جو کئی ناموں سے مشہور ہیں' مثلاً شملہ مرچ' اچاری مرچ' تیز مرچ' بہت تیز تتیہ مرچ' سیاہ مرچ' سرخ مرچ وغیرہ۔ مرچ عربی میں فلفل کہلاتی ہے۔ اس کی کئی اقسام ہیں اور ہر قسم اپنے استعمال' فوائد اور تاثیر کے لحاظ سے انتہائی کارآمد ہے۔ عموماً مرچ کے تصور ہی سے آنکھوں میں پانی آ جاتا ہے اور زبان جلنے لگتی ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ خدا تعالیٰ نے ہر چیز میں خوبیاں بھی رکھی ہیں۔

سرخ مرچ

جنس فلفل (Capsicum) سے تعلق رکھتی ہے جس کا تعلق نباتاتی خاندان سولانسیا (Solanaceae) سے ہے۔ انگریزی میں چلی (Chilli) کہلاتی ہے۔ اس خاندان کی مرچیں وسطی اور جنوبی امریکہ کے ممالک میں پائی جاتی ہیں جو متفرق رنگوں اور مختلف جسامت میں ملتی ہیں۔ پودے ایک فٹ سے پانچ فٹ تک لمبے ہوتے ہیں جو جھاڑی یا درخت نما ہوتے ہیں۔ 'گرام' پودوں کے پھل لمبے ہوتے ہیں یعنی ایک تا دس انچ لمبے اور سرخ' سبز یا نارنجی ہوتے ہیں۔

سرخ مرچ روزمرہ خوراک کا اہم جزو ہے۔ اس کے بغیر کوئی سالن اور پکوان مزیدار اور چٹخارے دار نہیں بنتا۔ یہ سالن کو رنگت دیتی ہے اور معدے کے لیے مقوی اور ریاح خارج کرنے والی ہے۔ ثابت چھوٹی سرخ مرچ سالن بگھارنے میں استعمال ہوتی ہے۔

واعظ اور قوال گوند کتیرا اور چینی کے ساتھ سرخ مرچ ملا کر' اس مرکب کی گولیاں بنا کر چوستے ہیں تاکہ گلا ٹھیک رہے۔ ہیضے میں ہینگ اور کافور کے ساتھ سرخ مرچ ملا کر گولیاں کھلائی

جاتی ہیں۔ کتے کے کاٹے ہوئے زخم پر سرخ مرچ شہد کے ساتھ ملا کر لگائی جاتی ہے۔ بچھو کے کاٹے پر بھی اس کا لیپ مفید ہے۔ کمر درد' گردے اور جوڑوں کے درد میں سرخ مرچ پانی میں پیس کر متاثرہ جگہ پر دو یا تین منٹ کے لیے لگائی جاتی ہے' بعد میں پانی سے دھو کر تیل یا گھی وغیرہ لگا دیتے ہیں تاکہ آبلہ نہ پڑے۔ اس طرح درد رفع ہونے میں مدد دیتی ہے۔

مرچ میں پائے جانے والے تیز مادوں کی وجہ سے جسم انسانی کے اعصابی خلیات میں موجود 'پی' نامی کیمیائی مادہ ختم ہو جاتا ہے' یوں وہ عارضی طور پر سن ہو کر دماغ کی جانب درد کے پیغامات نہیں بھیجتے۔ اسی لیے ان دونوں کی تیاری میں سرخ مرچ کے تیز مادے استعمال ہوتے ہیں جو جسمانی درد کم کرتی ہیں۔

مرچ کے آمیزے والے مرہم خاص طور پر ذیابیطس کے مریضوں کے درد کے لیے بہت مفید ہیں۔ اب ہنک پھوار' بھی بن رہی ہے جس کے استعمال سے ناک کی بندش اور آدھے سر کے درد کا علاج ہو سکے گا۔

سرخ مرچ کا سفوف دماغ چوکس کرنے کے علاوہ جسمانی طور پر بھی فائدہ مند ہے۔ اس میں بیٹا کیروٹین اور حیاتین ج ہوتی ہے یوں یہ کولیسٹرول گھٹانے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ طبی محققین کی رائے میں سرخ مرچ سرطان اور امراض قلب میں بھی مفید ہے۔ یہ نظام استحالہ (میٹابولزم) تیز کرتی ہے چنانچہ اس سے وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

مرچ کھانے سے بہت پسینہ آتا ہے' لہٰذا اس سے نزلہ زکام میں افاقہ ہوتا ہے۔ گویا جاڑوں میں کھائی جانے والی تیز نہاری اور چٹ پٹے کھانے واقعی نزلے اور سردی کا موثر علاج ہیں۔ مسالوں اور مرچوں سے معدے میں ہاضم رطوبتیں زیادہ بنتی ہیں' یوں پیٹ پھولنے کی شکایت دور ہوتی ہے۔ تاہم سرخ مرچ کا زیادہ استعمال اچھا نہیں کیونکہ اس کی بہتات سے پیچش' السر اور بواسیر جیسے موذی امراض جنم لیتے ہیں۔ معدے میں تیزابیت کی صورت میں بھی مرچ کا استعمال ترک کر دینا چاہیے۔

سبز مرچ

یہ بھی جنس فلفل کی ایک قسم ہے جو کھانوں کا ذائقہ بڑھاتی ہے۔ ہمارے ہاں سبز مرچ کا استعمال سالن' سلاد' اچار اور چٹنیوں میں کیا جاتا ہے۔ بڑی ہری مرچ' شملہ مرچ' (Sweet pepper) کہلاتی ہے جو ذائقے میں پھیکی جبکہ چھوٹی ہری مرچ تیز ہوتی ہے۔ مشہور ہے کہ دنیا

میں سب سے زیادہ شملہ مرچیں چینی کھاتے ہیں اسی لیے یہ چینی کھانوں میں کثرت سے استعمال ہوتی ہے۔ برصغیر پاک وہند میں تیز مرچیں کھائی جاتی ہیں۔ سبز مرچیں ہر شخص نہیں کھا سکتا' فوراً 'سی سی' کرنے لگتا ہے۔ برصغیر پاک وہند کے علاوہ میکسیکو' پیرو' چلی وغیرہ میں بھی ہری مرچیں بکثرت کھائی جاتی ہیں۔

ہری مرچ میں حیاتین ج بہت ہوتا ہے جو مسوڑھوں اور دانت کے امراض میں فائدہ مند ہے۔ یہ حیاتین سردی والی کھانسی سے بچاتا اور جسم کی جلد ملائم رکھتا ہے۔ آنکھ کی بیماریوں میں بھی مفید ہے۔

باورچی خانے میں ہری مرچ کا استعمال

ہری مرچ کے استعمال کا مفید طریقہ یہ ہے کہ اسے درمیان سے چاک کیجئے' لیموں کے رس میں نمک ڈالیے اور اس مرکب میں ہری مرچ بھگو دیجئے اور تین چار دن دھوپ میں رکھنے کے بعد کھائیے۔

ایک اور طریقہ یہ ہے کہ لیموؤں کے آٹھ ٹکڑے کر کے ان کے ساتھ ادرک کے ٹکڑے اور ہری مرچ' نمک اور پسی ہوئی لال مرچ ملا کر دھوپ میں گلا لیجئے اور اچار بن جانے پر استعمال میں لائیے' اس میں اجوائن بھی ڈالی جاسکتی ہے۔ یہ اچار نہایت لذیذ اور ہاضم ہوتا ہے۔

کھانے کے ساتھ استعمال ہونے والی فائدہ مند ترکیب یہ ہے۔ ہری مرچوں کو تیل میں ہلکا سا بھون لیجئے۔ پھر حسب منشا میتھی' کلونجی' ثابت خشک دھنیہ' اجوائن سوکھے توے پر بھون کر پیس لیجئے۔ اس میں نمک اور کھٹائی ڈال کر مرچوں کو اس مسالے میں تھوڑی دیر بھونئے' جب مرچوں میں مسالہ رچ جائے تو ٹھنڈا کر کے بوتل میں بھر لیجئے اور کھانے کے ساتھ اچار کی جگہ استعمال کیجئے۔

گرمیوں میں پودینے اور کچے آم کے ساتھ ہری مرچ کی چٹنی بہت لذت بخش ہوتی ہے۔ ہری مرچ دال' کڑاھی گوشت وغیرہ میں سالم بھی استعمال کی جاتی ہے۔ شلجم پکاتے وقت کتری ہوئی سبز مرچیں ڈالنے سے مزا دوبالا ہو جاتا ہے۔ جو لوگ تیز مرچ پسند نہیں کرتے وہ اس ترکیب سے فائدہ اٹھائیں: مرچ چاک کر کے بیج نکالنے کے بعد اس کے ٹکڑے کر کے گھی میں بھونیں اور شکر ملا کر اتار لیں' شکر لگی مرچیں تیار ہیں۔

رائتے اور سلاد کی سجاوٹ میں بھی مرچوں کا استعمال ہوتا ہے۔ ہری مرچ کے اندر

دھنیا' لہسن' نمک اور گرم مسالہ بھر کر سرکہ لگا کر رکھ دیں پھر بیسن لگا کر لذیذ پکوڑیاں تیار کیجئے۔

میوہ بھری شملہ مرچیں

مکھن' مارجرین	30 گرام
ابلے ہوئے سادہ چاول	100 گرام
اخروٹ کی گری	30 گرام
بھنی ہوئی مونگ پھلی	30 گرام
کشمش	50 گرام
خشک خوبانی	50 گرام
باریک کٹی ہوئی پیاز (درمیانی)	ایک عدد
گرم مسالہ	نصف چمچی
نمک' مرچ	حسب منشا
شملہ مرچیں (بڑی)	3 عدد
انڈا پھینٹا ہوا	ایک عدد

کڑاہی میں مکھن/ مارجرین گرم کر کے پیاز تل لیں پھر اوپر دی ہوئی تمام اشیا پھینٹے ہوئے انڈے میں ملا لیں' یوں ایک گاڑھا مرکب بن جائے گا۔ اب شملہ مرچ لمبائی میں کاٹیں اور بیج نکال کر ان میں تیار شدہ مسالا بھر دیں۔ اوون میں اس وقت تک دم پر رکھیں جب تک مرچیں گل جائیں۔ لیجئے' خوش ذائقہ اور غذائیت سے بھرپور غذا تیار ہے۔

بعض خواتین کو ہری مرچ کاٹنے سے ہاتھوں میں جلن ہونے لگتی ہے۔ اس کا آسان حل یہ ہے کہ کاٹنے سے قبل مرچیں اور ہاتھ خشک کر لیں اور بہتر ہے کہ ہاتھوں پر کوئی کریم یا سرسوں کا تیل مل لیا جائے۔ کھانا کھانے کے بعد اگر مرچوں کی زیادتی سے زبان پر جلن محسوس ہو تو ایک گلاس ٹھنڈا دودھ بغیر شکر ملائے پی لینے یا تھوڑا سا دہی کھا لینے سے جلن ختم ہو جاتی ہے۔

ہری مرچوں کا اچار

اکثر خواتین ہری مرچوں کا اچار بہت شوق سے کھاتی ہیں۔ اسے بنانے کا طریقہ ہم بتائے دیتے ہیں:

آدھا کلو ہری مرچیں دھو کر سکھا لیں۔ اب سونف دو چمچ' میتھرے دس گرام' کلونجی

ایک چمچی' ثابت کالی مرچ ایک چمچی' نمک اور سرخ مرچ حسب منشا' یہ تمام اشیاء ملا کر مرچوں پر ڈال دیں اور چمچے سے اچھی طرح اوپر نیچے کریں تاکہ مسالہ اچھی طرح مرچوں میں رچ جائے۔

اب یہ مرچیں کسی کھلے مرتبان میں ڈال دیں اور تین پاؤ سرسوں کا خالص تیل اس میں انڈیل دیں' بہتر ہے کہ تمام مرچیں تیل میں ڈوبی رہیں۔ خیال رہے کہ پانی کا کوئی قطرہ تیل میں نہیں پڑے ورنہ اچار کو پھپھوندی لگ سکتی ہے۔ مرتبان پر کپڑا اس طرح باندھیں کہ وہ ڈھکن کا کام دے۔ آٹھ دن بعد کپڑا اتار دیں' مزیدار اچار تیار ہے۔

چنے کی دال بھری شملہ مرچ

چنے کی دال دو کپ یا ایک پاؤ۔ شملہ مرچ آٹھ عدد' (درمیانی) لال مرچ پسی ہوئی ایک چمچ' سونف ایک چمچی' گرم مسالہ پسا ہوا ایک چمچ' ہلدی آدھی چمچی' ادرک پسا ہوا آدھی چمچی' لہسن پسا ہوا آدھا چمچ' ٹماٹر (درمیانے) چار عدد باریک کٹے ہوئے' پیاز دو عدد درمیانی (دانہ دار کٹی ہوئی)' ہرا دھنیا حسب منشا (باریک کٹا ہوا)' اچھا سا پکانے کا تیل ایک کپ۔

پہلے چنے کی دال صاف کر کے رات کو بھگو دیجئے۔ صبح دال نچوڑ کر دوسرے پانی میں ابال لیں اور نچوڑ کر خشک کر لیں پھر چنے کی دال میں تمام مسالہ سوائے ہرے دھنیے کے' اچھی طرح ملا کر ایک گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔ اس کے بعد شملہ مرچ کو اس طرح کاٹیں کہ اوپر کا حصہ ضائع نہ ہو بلکہ ڈھکن کا کام دے۔ مرچ کے بیج وغیرہ اچھی طرح صاف کر کے اس میں تیار شدہ مسالہ بھر دیں پھر اس کاٹے ہوئے حصے کو دوبارہ شملہ مرچ کے اوپر رکھ کر اس کا منہ (دھاگے یا خلال سے بند کر دیں) جو مسالہ رہ گیا ہے اسے ایک کھلے منہ والی دیگچی کی تہہ میں بچھا کر اوپر بھری ہوئی شملہ مرچ رکھ دیں۔ خیال رہے کہ پانی بالکل نہیں ڈالنا اور نہ ہی دیگچی میں چمچ چلانا ہے بس گھی یا تیل کا ایک کپ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب شملہ مرچ نرم ہو جائے تو پتیلی کو کپڑے سے پکڑ کر ہلا دیں۔ تیار ہونے پر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک دیں' لیجیے مسالے دار دال بھری مرچیں تیار ہیں۔

مزیدار چٹنی

اشیاء:

املی کا گودا (رس) ایک پیالی۔ چینی دو چمچے۔ نمک حسب منشا۔ لال مرچ پسی ہوئی ایک چمچی۔ ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا ایک پیالی۔ ہرا پودینہ باریک کٹا ہوا ایک پیالی۔

ان تمام اشیا کو باریک پیس کر آپس میں اچھی طرح ملا لیں' کھٹی میٹھی چٹنی تیار ہے۔

ایک اور چٹنی کی ترکیب

اشیاء:

انار دانہ دو چمچ' ادرک اور لہسن تھوڑا سا' پودینہ ایک گڈی' ہری مرچ چار عدد درمیانی' سفید زیرہ ڈیڑھ چمچی' نمک حسب منشا' ثابت دھنیا ایک چمچی۔

ان تمام اشیاء کو باریک پیس کر چٹنی بنا لیں۔ چپلی کباب کے ساتھ یہ چٹنی زیادہ مزہ دے گی۔

ہری مرچ اور ہرے دھنیے کی چٹنی

ہرا دھنیا آدھی گڈی' باریک کاٹ لیں' ہری مرچ چار عدد باریک ٹکڑے کر لیں۔ لال مرچ اور نمک حسب منشا۔ چینی ایک چمچ ۔لہسن کا جوا دو عدد۔ سفید زیرہ تھوڑا سا۔

یہ تمام اشیاء اکٹھی کوٹ لیں۔ دلبہار چٹنی تیار ہے۔



مسالوں سے علاج

مسز اسماء حسن

کئی برس پہلے کی بات ہے۔ گرمی کے موسم میں میری طبیعت خراب ہوگئی۔ جسم کے اندر ایسا لگتا تھا آگ لگی ہے۔ کھانے کو دل نہیں چاہتا تھا۔ ٹھنڈا پانی اور ٹھنڈے مشروب پی کر بھی حدت ختم ہونے کا نام نہیں لیتی تھی۔ میری ایک دوست حکیم کے پاس جا رہی تھیں۔ انہوں نے میرا حال دیکھا تو زبردستی مجھے بھی ساتھ گھسیٹ لیا۔ حکیم صاحب بہت بوڑھے اور دبلے پتلے تھے مگر بڑی تندہی کے ساتھ نبض پر ہاتھ دھرتے اور دوا دینے کا اشارہ کر دیتے۔ انہوں نے میری نبض دیکھی۔ سر ہلا کر بولے: ''دوا کوئی نہیں ملے گی۔ گھر جا کر بڑی الائچی منگاؤ۔ اس کے چھلکے اتار کر دانے علیحدہ کر لو۔ جتنے دانے ہوں، اتنی ہی چینی ملا کر پیس کر رکھ لو۔ چوتھائی چمچی یہ سفوف صبح شام کھا کر پانچ دن بعد میرے پاس آنا۔'' یہ کہہ کر انہوں نے دوسرے مریض کی نبض پر ہاتھ رکھ دیا۔

میری سمجھ میں کچھ نہیں آیا مگر میری دوست واپسی پر بڑی الائچی خریدنے اور دوا بنانے کی تاکید کر کے چلی گئیں۔ میں نے الائچی کے دانے نکال کر ہم وزن چینی کے ساتھ پیس کر کھائے۔ کھانے کے دس منٹ بعد مجھے ایسا لگا جیسے کسی نے پیٹ میں برف کا ٹکڑا رکھ دیا ہو اور ٹھنڈ پڑ گئی ہو۔ تین دن میں نے یہ دوا کھائی۔ میرے جسم کی حدت ختم ہو چکی تھی۔ مجھے ٹھنڈک کا احساس ہونے لگا تھا۔ دوبارہ جب ان حکیم صاحب کے پاس گئی تو وہ اللہ کو پیارے ہو چکے تھے۔

مسالے کھانے کو لذت بخشتے ہیں اور ان سے کئی تکلیفوں کا علاج بھی ہوتا ہے۔

صدیوں سے مسالے اپنی افادیت کے لیے مشہور ہیں۔ تین ہزار سال قبل مسیح تاجر ساحل مالابار سے الائچی، سیاہ مرچ، دار چینی، لونگ جہازوں پر لاد کر لے جاتے تھے۔ ہندوستان میں مرچ مسالے زیادہ استعمال کیے جاتے۔ ان کے بغیر کھانے کا لطف ادھورا رہ جاتا۔

ان صفحات میں آپ کو مسالوں کے متعلق مختصر ہی بتاؤں گی کہ ان کے کیا فوائد ہیں۔

بڑی الائچی

اسے فارسی میں ہیل کلاں اور انگریزی میں **Amomom Sobuirtum** کہتے ہیں۔ یہ دار جیلنگ اور جنوبی نیپال میں پیدا ہوتی ہے۔

مکہ معظمہ میں بڑی الائچی دیکھی، ہمارے ہاں سے چوگنی جسامت میں تھی۔ میں نے بچوں کو دکھانے کے لیے تھوڑی سی خریدی۔ دانوں میں ذائقہ تھا۔ یہ معدے کو طاقت بخشتی ہے۔ گیس کا علاج ہے۔ بھوک لگاتی ہے۔ متلی کو دور کرتی ہے۔ بڑی الائچی کے سفوف میں کالا نمک ملا کر کھانے سے معدے کی جلن دور ہوتی ہے۔ ریح کی تکلیف ختم ہو جاتی ہے۔ بڑی الائچی کے چھلکے پیس کر سر پر لیپ کیا جائے تو سر درد دور ہو جاتا ہے۔

ہاضمے کے لیے چورن میں اس کو شامل کیا جاتا ہے۔ پرانے حکیم اس کی افادیت سے آگاہ تھے۔ انہوں نے اسی لیے گرم مسالے میں اسے شامل کیا۔ پلاؤ، بریانی پکاتے وقت اسے ثابت ہی ڈالنے کا رواج ڈالا تاکہ یہ غذا کو ہضم کر سکے اور بھوک لگائے۔ اس کے دانے بھون کر کھائے جائیں تو دستوں کو روکتے ہیں۔ اس کا مزاج گرم خشک ہے۔

یہ اصل میں چھوٹی الائچی کے خاندان سے ہے۔ اس کا پودا سدا سرسبز رہتا ہے۔ پھول سفید جن پر بینگنی رنگ کے چھینٹے پڑے ہوتے ہیں۔ پھل گول نوک دار اور لال رنگ کا ہوتا ہے۔ سوکھنے پر بھورا ہو کر اوپر دھاریاں پڑ جاتی ہیں۔ اس کی خوراک نصف گرام سے ایک گرام تک ہے۔

متلی اور قے میں اس کے کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اسے چورن میں شامل کیا جاتا ہے کہ کھانا ہضم ہو جائے اور معدے کو طاقت ملے۔ اسی لیے عرق ماء اللحم کا بھی ایک جز ہے۔ جوارش آملہ، جوارش انارین جالینوس وغیرہ میں بڑی الائچی ڈالی جاتی ہے۔ دیہات کی عورتیں بڑی الائچی کو دودھ میں جوش دے کر بچوں کو پلاتی ہیں۔

چھوٹی الائچی

چھوٹی الائچی کو انگریزی میں **Cardamomom** کہتے ہیں۔ اس کا پودا نمناک زمین اور سایہ دار جگہ بویا جاتا ہے۔ اس کے پودے بھی سرسبز رہتے ہیں۔ جون جولائی میں اس کا پھل گچھوں کی شکل میں نکلتا ہے۔ اس کی کئی قسمیں ہیں۔ لنکا کی جنگلی الائچی، گولی الائچی جاوا، سماٹرا اور چین میں ہوتی ہے، بنگالی الائچی، نیپالی الائچی وغیرہ۔

چھوٹی الائچی کا مزاج گرم خشک ہے۔ اس کی خوراک نصف گرام سے ایک گرام تک ہے۔ سبز چھلکے کی وجہ سے اسے سبز الائچی کہا جاتا ہے۔

پان میں چھوٹی الائچی خوشبو کے لیے ڈالی جاتی ہے۔ لوگ منہ کی بو دور کرنے کے لیے اسے چباتے ہیں۔ سبز چائے الائچی کی وجہ سے مزے کی لگتی ہے۔ پودینہ' سونف اور الائچی کا پان پکا کر ہاضمے کے لیے پیا جاتا ہے۔ دو تین الائچیاں' چمچ بھر سونف اور پودینے کے پتے دو تین گلاس پانی میں پکا کر ٹھنڈا کر کے پئیں تو متلی اور قے رک جاتی ہے۔ اس کے کھانے سے ہاضمہ ٹھیک رہتا ہے۔ شیر خوار بچوں کے دودھ میں چند دانے سونف اور ایک دو الائچیاں ڈال کر جوش دینے سے دودھ ہضم ہو جاتا ہے' گیس خارج ہوتی ہے۔

چھوٹی الائچی دل اور معدے کو طاقت دیتی ہے۔ معدے کے ریاحی درد میں فائدہ مند ہے۔ دستوں میں فائدہ دیتی ہے۔ جگر اور جگر کے سدے کے لیے حکیم اسے گلاب میں جوش دے کر اسکنجبین کے ساتھ پلاتے تھے۔ مرگی کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ اسے پیس کر نسوار کی طرح سونگھنے سے چھینکیں آتی ہیں' سر درد کو فائدہ ہوتا ہے اور مرگی کے مریض کو بھی چھینکیں آ کر آرام آتا ہے۔ اس کے کھانے سے پسینہ خوشبودار ہوتا ہے۔ طباشیر سفید اس کی مصلح ہے۔ عام طور پر مصری یا طباشیر اس میں ملائی جاتی ہے۔ اب تو الائچی کا شربت بھی بننے لگا ہے' دل کو تقویت دیتا ہے۔

ہمارے ہاں عموماً کھانوں میں چھوٹی الائچی کا استعمال خاصا ہوتا ہے۔ یہ قورمے اور بریانی میں ڈالی جاتی ہے۔ کھیر' فرنی' حلوے' زردے میں اسے شامل کرتے ہیں۔ کچھ خواتین چھوٹی الائچی چینی کے ساتھ کھاتی ہیں۔ اس کا زیادہ استعمال ٹھیک نہیں۔ بادام اور صندل کے شربت میں چھوٹی الائچی خوشبو اور ذائقے کے لیے ڈالی جاتی ہے۔ جوارش شاہی جوارش تمر ہندی' دواء المسک معتدل سادہ وجواہر والی' جوارش معطگی وغیرہ میں شامل کی جاتی ہے۔

بلڈ پریشر کا عارضہ ہو تو چھوٹی الائچی نہیں کھانی چاہیے کیونکہ اس سے خون کا دباؤ تیز ہو جاتا ہے۔ ہمارے ایک ملنے والے درود پاک کثرت سے پڑھتے تھے۔ ان کے پاس ایک بڑی تھالی میں چھوٹی الائچیاں بھری رہتی تھیں جو وہ ہر وقت کھاتے رہتے۔ چند ماہ بعد پتہ چلا۔ ان کی حالت خراب ہے' بلڈ پریشر بہت بڑھ گیا ہے اور ڈاکٹروں نے ان کو الائچی کھانے سے منع کر دیا ہے۔

بعض خواتین سونف کے دانے بھون کر ان میں بھنا ہوا ناریل' بادام اور دھنیے کی گری

شامل کر کے رکھ لیتی ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد ایک الائچی اور یہ سونف ہاضمے کے لیے کھاتی ہیں۔ اس سے منہ خوشبودار رہتا ہے اور کھانا ہضم ہو جاتا ہے۔

دار چینی

ایک درخت کی سرخ سیاہ بھورے رنگ کی چھال ہے۔ اس کا مزاج گرم خشک ہے۔ اس کا درخت درمیانے قد کا ہرا بھرا ہوتا ہے۔ جاوا' سماٹرا' لنکا چین' دکن' مالابار اور آسام میں پائی جاتی ہے۔ اس کی چھال کے ٹکڑے ایک دوسرے پر خوب لپٹے ہوئے پرت دار ہوتے ہیں اور آسانی سے ٹوٹ جاتے ہیں۔ باہر سے بادامی رنگ اور اندر سے سیاہی مائل اور خوشبودار ہوتی ہے۔ ذائقہ میٹھا ہوتا ہے۔ اس کی خوراک ایک دو گرام ہے۔ دار چینی فرحت بخش ہے۔ کھانسی اور دمے میں فائدہ پہنچاتی ہے۔ اس کا سفوف شہد میں ملا کر چٹاتے ہیں۔ یہ پیٹ کے سدے کھولتی ہے۔ گیس خارج کرتی ہے۔ سردی کی وجہ سے بار بار پیشاب آتا ہو تو دو گرام دار چینی کا سفوف دودھ سے کھایا جائے' آرام آ جاتا ہے۔ جو بچے رات کو پیشاب کرتے ہوں ان کو ایک چھوٹا سا ٹکڑا دار چینی کا دودھ میں ابال کر دودھ پلا دیا جائے تو بہت فرق پڑتا ہے بعد میں دار چینی کا ٹکڑا پھینک دیں۔ اکثر خواتین شیر خوار بچوں کے دودھ میں چھوٹا سا دار چینی کا ٹکڑا ڈال کر جوش دے کر پلاتی ہیں۔ اس سے بچے کے پیٹ میں گیس نہیں بنتی۔ نزلہ ہو تو چائے کے پانی میں دار چینی ابال کر چائے دم کر کے پینے سے آرام آتا ہے۔

روغن دار چینی عمل کشید سے حاصل ہوتا ہے جو تعفن دور کرتا' دل و دماغ کو فرحت بخشتا' اعضائے تنفس کو تحریک دیتا' بلغم خارج کرتا اور مقوی معدہ و جگر ہے۔ اسے معجونوں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ دار چینی جلد کے داغ دھبے دور کرتی ہے۔ اس کے کھانے سے منہ میں خوشبو رہتی ہے۔ دانت سفید ہوتے ہیں۔ بھوک کی کمی زائل ہو جاتی ہے۔ اس کے تیل کو سنامم آئل (Cinnamom-oil) کہتے ہیں۔ اس کا مزاج بھی گرم خشک ہے۔ تازہ تیل زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ پرانا ہو تو سرخی مائل ہو جاتا ہے۔

کالی مرچ

اسے عربی میں فلفل اسود' انگریزی میں بلیک پیپر اور لاطینی میں پیپر نیگرم کہتے ہیں۔ اس کی بیل دوسرے درختوں پر چڑھ جاتی ہے۔ برسات کے موسم میں گول گول گچھوں میں پھل لگتے ہیں جو پہلے سبز اور پک کر سرخ ہوتے ہیں۔ سوکھ کر سیاہ ہو جاتے ہیں۔ پوری طرح پکنے

کے بعد اس کے اوپر کا چھلکا اتر جاتا ہے اور سفید مرچ نکل آتی ہے۔ یہ زیادہ تیز نہیں ہوتی۔ آج کل سیاہ مرچ چینی کھانوں میں استعمال کی جاتی ہے۔

پہلے زمانے میں سیاہ مرچ کو کالا سونا کہا جاتا تھا۔ اسے بہت قیمتی جانتے تھے۔ کہتے ہیں کولمبس اور واسکوڈے گاما نے کالی مرچ اور دیگر مسالوں کی تلاش ہی میں ''ہندوستان'' کے بحری راستے ڈھونڈنے کی کوشش کی تھی اور اول الذکر نے امریکہ دریافت کر لیا اور آخر الذکر ساحل مالا بار کی بندرگاہ کالی کٹ آ پہنچا تھا۔ سیاہ مرچ کا مزاج گرم خشک تیسرے درجے میں ہے۔ اس کی خوراک ایک چوتھائی تا ایک گرام ہے۔ یہ جاوا، سماٹرا، سنگاپور جنوبی بھارت خصوصاً ٹراونکور اور مالا بار کے جنگلات میں بکثرت ہوتی ہے۔ مقوی اعصاب ہے۔ بلغم خارج کرتی ہے۔ بھوک بڑھاتی ہے۔ معدے اور انتڑیوں کو طاقت دیتی ہے۔ امراض جلد میں دوسری ادویہ کے ساتھ اس کا تیل تیار کر کے استعمال میں لایا جاتا ہے۔ پہلے زمانے میں اسپرین نہیں تھی۔ کالی مرچ پیس کر ایک گرام سفوف گرم پانی کے ساتھ کھلانے سے پسینہ آ کر بخار اتر جاتا تھا۔ دانتوں کے درد میں اس کا جوشاندہ بنا کر غرارے کیے جاتے۔ منجن میں کالی مرچ ضرور ڈالی جاتی۔ اس سے دانت صاف رہتے اور ان میں کیڑا بھی نہیں لگتا تھا۔ کھانسی ہوتی تو کالی مرچ پیس اور شہد میں ملا کر پیالی میں رکھ دیتے۔ تھوڑا تھوڑا چاٹتے رہتے۔ اس سے کھانسی کی شدت میں کمی آتی اور کھانسی ٹھیک ہو جاتی۔ گلے کا ورم بھی دور ہو جاتا۔

کالی مرچوں کو پیس اور روغن میں ملا کر مریض لقوہ کے لیپ کیا جاتا۔ جن لوگوں کو ضعف اعصاب اور ہاتھ پاؤں سن ہونے کی شکایت ہوتی، وہ کالی مرچ ضرور استعمال کرتے۔ بیہوش آدمی کو کالی مرچ کی ناس دی جاتی تو وہ ہوش میں آ جاتا۔ ورم تلی کے لیے کالی مرچ کو پیس کر سرکے میں ملا کر لیپ کیا جاتا تھا۔ اس سے ورم تحلیل ہو جاتا۔

پہلے زمانے میں کسی کو سانپ ڈس لیتا تو اسے کالی مرچ چبواتے۔ اگر اس کو مرچوں کی تیزی معلوم ہوتی تو سمجھ لیتے کہ زہر نے زیادہ اثر نہیں کیا اور اسے دوا کھلا دیتے۔ مرچوں کی تیزی معلوم نہ ہوتی تو سمجھ لیتے کہ زہر اثر کر رہا ہے۔ تب دوا لگاتے اور مرچیں چبانے کی تاکید کرتے رہتے۔ جیسے ہی مرچ کڑوی لگتی، دوا بند کر دیتے۔

مرچ سیاہ کی معجون بنتی ہے جو بواسیر کے لیے مفید ہے۔ اس کے دانے ہیضے کے لیے مفید ہیں۔ کالی مرچ کی دوسری دواؤں کے ساتھ گولیاں بنتی ہیں جو کھانسی میں چوسنے کے لیے دی جاتی ہیں۔ بچے کو سوکھا ہوتا اور وہ سوکھتا ہی چلا جاتا۔ ایسے میں طبیب کوے کے انڈے لے

کر ان میں سوراخ کر کے کالی مرچ بھر دیتے اور انہیں محفوظ جگہ رکھتے۔ ایک ماہ کے بعد انہیں چھلکے سمیت باریک پیس کر مونگ کے برابر گولیاں بناتے اور شربت عناب کے ساتھ بچے کو ایک گولی کھلاتے اور ماں کو بھی کھلاتے۔ بچہ صحت یاب ہو جاتا۔

آج بھی گھروں میں مرچ سیاہ، غنچہ درخت مدار اور نمک سونچر ہم وزن پیس کر چنے کی دال کے برابر گولیاں بنائی جاتی ہیں۔ یہ کھانے کو ہضم کرتی ہیں اور گیس کو ختم کر دیتی ہیں۔ کالی مرچ کا روغن بھی نکلتا ہے۔

کالی مرچ کا اچار بھی پڑتا ہے۔ مرچ سیاہ تازہ جو پکی نہ ہوں، مرتبان میں ڈالیں اور سرکہ ملا دیں۔ دو چار لونگیں اور ادرک ملائیں۔ آٹھ دس دن میں تیار ہو جائے تو دو چار کالی مرچیں نکال کر کھا لیا کریں۔ یہ ہاضم ہے، معدے کو طاقت دیتا اور گیس نہیں ہونے دیتا۔

کالی مرچوں کو بھگو کر اس کا چھلکا اتار دیں تو سفید مرچ نکل آتی ہے۔ یہ آنکھ کی تکلیفوں میں کام آتی ہے۔ بادام سونف مصری، ناریل کوٹ کر اس میں سفید مرچ ملا کر کھائی جاتی ہے۔ سفید مرچ کو سرع میں ڈال کر کھرل کی جائے تو اچھا سرمہ بنتا ہے۔

لونگ

اسے عربی میں قرنفل اور انگریزی میں کلو (Clove) کہتے ہیں۔ اس کا درخت تیس چالیس فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کی کلیاں ہی لونگ کہلاتی ہیں۔ اوپر چار دندانے اور اس کے درمیان ابھار ہوتا ہے۔ اس کا مزہ تلخ تیز ہے۔ خوشبودار اور خوشگوار لونگ بہت سے کام آتی ہے۔ ان کی سب سے زیادہ پیداوار زنجبار اور جزائر ملوکو میں ہوتی ہے۔ لونگ کا تیل نکالا جاتا ہے جو عموماً دانتوں اور مسوڑھوں کے درد میں کام آتا ہے۔ یہ وقتی طور پر سن کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

ہمارے مسالوں میں لونگ بہت استعمال ہوتی ہے۔ پان میں ڈال کر کھاتے ہیں۔ زردہ، پلاؤ، بریانی، متنجن اور گڑ کے میٹھے چاولوں میں لونگ ڈالتے ہیں۔ منہ کی بدبو کے لیے پان میں ڈال کر یا ویسے ہی چباتے ہیں۔ حلق کا ورم بھی اس سے دور ہوتا ہے۔ لونگ قلب، دماغ، معدے اور جگر کو تقویت دیتی اور آنتوں کی کمزوری دور کرتی ہے۔ لونگ پیس کر دن میں گرم پانی سے نصف گرام سفوف کھانا چاہیے۔ اس سے متلی اور قے بھی ٹھیک ہو جاتی ہے۔

آنکھ میں گوہانجنی نکل آئے تو بہت تکلیف دیتی ہے۔ لونگ گھس کر پانی کے ساتھ

لگانے سے جلدی ٹھیک ہو جاتی ہے۔

لونگ گرم خشک ہے۔ جن لوگوں کا مزاج گرم ہو ان کو نقصان دیتی ہے۔ لو بلڈ پریشر میں گرم پانی میں شہد ڈال کر لیموں نچوڑیے اور چٹکی بھر لونگ منہ میں ڈال کر شہد والا پانی پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

اعصابی کمزوری میں کھانے کے بعد چٹکی بھر لونگ کھالی جائے تو کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کے معدے میں گرمی ہو وہ لونگ نہ کھائیں ورنہ نقصان ہو گا۔

قہوہ بناتے وقت ایک دو لونگیں ابلتے پانی میں ڈال دی جائیں تو سردی کے موسم میں نزلہ زکام کا علاج ہے۔ اسی طرح کمر درد، جوڑوں کے درد میں قہوے کے ساتھ چٹکی بھر لونگ کھالی جائے تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ نمونیے کے درد میں چند لونگیں زیتون کے تیل میں جلا کر مالش کی جائے اور چٹکی بھر لونگ کھائی جائے تو جلد افاقہ ہوتا ہے۔ دانت کے درد کے لیے لونگ کا علاج تو سب جانتے ہیں۔ لونگ منہ میں دانت کے نیچے رکھیے یا اس کا تیل احتیاط سے دانت پر لگایئے، آرام آئے گا۔

پیٹ پھولنے کی شکایت میں بھی لونگ کھانے سے آرام آتا ہے۔ سردی کے موسم میں سر پر مہندی لگانا مصیبت ہے۔ تین چار لونگیں پیس کر مہندی میں ملا دی جائیں تو ٹھنڈ کا اثر نہیں ہوتا۔

لونگ کو کرن پھول بھی کہتے ہیں پہلے کان چھدوا کر اس میں لونگ پہنی جاتی تھی۔ گرم مسالے میں لونگ ضرور ڈالی جاتی ہے۔ اس کے بغیر ذائقہ نہیں آتا۔

پاکستانی اور بھارتی کھانے مسالوں کی وجہ سے لذیذ ہوتے ہیں۔ پرانے طبیب کتنے اچھے تھے۔ انہوں نے کھانوں میں مسالوں کا رواج ڈالا جس سے کھانا ہضم ہو، پیٹ پر بوجھ نہ ہو، معدہ مضبوط رہے اور گیس نہ بنے۔ غذا کی افادیت ان مسالوں سے اور بڑھ جاتی ہے۔ دال ہو یا سبزی گوشت ہو یا قیمہ مسالوں کے بغیر یہ کھانے بدمزہ لگتے ہیں۔



مسور — ایک غذا، ایک دوا

حکیم صفدر حسین

مسور ان اجناس میں سے ایک ہے جو زمانہ قدیم ہی سے بطور غذا اگائی اور استعمال کی جا رہی ہیں۔ اس کا اصلی وطن تو معلوم نہیں، تاہم یہ سارے یورپ، ایشیا اور جنوبی افریقہ میں کاشت کیا جاتا ہے۔ مسور کا پودا چھ انچ سے اٹھارہ انچ تک بلند ہوتا ہے اور اس پر زردی مائل نیلے پھول کھلتے ہیں۔ اس کا شمار ان پودوں میں ہوتا ہے جن کے بیج بطور خوراک استعمال کئے جاتے ہیں۔ اس کی بہت سی قسمیں ہیں اور اس کے پتے، پودے کی بلندی، بیجوں کا حجم اور ان کے سرخ، زرد، خاکستری اور گہرے خاکستری رنگ اس کی جملہ اقسام کو ایک دوسرے سے متمیز کرتے ہیں۔ سرخ بیجوں والا مسور زیادہ تر شرق اوسط، جرمنی، فرانس، جنوبی افریقہ اور کئی مشرقی ممالک میں وسیع پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔ ان ممالک میں اسے اہم غذائی عنصر کی حیثیت حاصل ہے۔ یورپ میں مسور زیادہ تر سوپ بنانے اور مویشیوں کے لئے چارا وغیرہ تیار کرنے میں استعمال ہوتا ہے۔ امریکہ میں غذائی ضرورت کے تحت زیادہ تر مسور بحیرہ روم کے ممالک سے درآمد کیا جاتا ہے۔ پاک و ہند میں زیادہ تر خاکستری چھلکے والا مسور کاشت کیا جاتا ہے۔ قرآن حکیم میں اس کا ذکر یوں آتا ہے کہ بنی اسرائیل من و سلویٰ جیسی نعمت غیر مترقبہ کی ناقدری کرتے ہوئے دوسری اشیاء کے علاوہ مسور کے بھی خواستگار ہوئے تھے۔ انہوں نے حضرت موسیٰؑ سے کہا تھا: ''ہم ایک ہی طرح کے کھانے پر صبر نہیں کر سکتے۔ اپنے رب سے دعا کرو کہ ہمارے لئے زمین کی پیداوار، ترکاری، کھیرے، لہسن، مسور (عدس) اور پیاز پیدا کرے۔''

(بقرۃ۔ آیت 61)

مسور کی دو قسمیں ہیں: ایک بستانی اور دوسرا جنگلی۔ بستانی مسور کی مزید دو قسمیں ہیں۔ ایک کا دانہ بڑا اور چوڑا ہوتا ہے۔ خاکستری چھلکے والا یہ مسور ''ملکہ مسور'' کہلاتا ہے۔ اس کا ذائقہ عمدہ اور خوشگوار ہوتا ہے لیکن اس کی دال دیر سے گلتی ہے۔ مسور کی دوسری قسم ''مطلق مسور''

کہلاتی ہے۔ اس کا دانہ اول الذکر کے مقابلے میں قدرے چھوٹا ہوتا ہے۔ بستانی مسور کی دونوں قسموں کا مقشر (چھلکے کے بغیر) دانہ سرخ یا زردی مائل سرخ ہوتا ہے۔ خوردنی ضرورت کے لئے وہ مسور بہتر خیال کیا جاتا ہے جس کی دال جلد گل جائے اور جس پانی میں اسے پکایا جائے اس کو سیاہ نہ کرے۔

جنگلی مسور کا دانہ بستانی کے مقابلے میں بہت چھوٹا اور ذائقے میں تلخ ہوتا ہے۔ یہ خوردنی استعمال کے لئے موزوں نہیں بلکہ اسے فقط بطور دوا کام میں لایا جاتا ہے۔

مسور کی دال عموماً دل کر اور چھلکا دور کر کے کھائی جاتی ہے' تاہم اسے ثابت بھی پکایا جاتا ہے۔

''مسور کا میلان گرم اور خشکی کی طرف ہے۔'' یہ قول ابن النفیس قرشی کا ہے۔ حافظ ابن القیم نے اسے سرد خشک اور دو متضاد قوتوں سے مرکب قرار دیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ مسور بیک وقت قابض بھی ہے اور مسہل بھی۔ دال مسہل ہے اور اس کا چھلکا جو بقول ان کے تیسرے درجے میں گرم خشک ہے' اس کا تریاق ہے' چنانچہ یہی وجہ ہے کہ ثابت مسور دلے ہوئے مسور سے بہتر' معدے کے لئے ہلکے اور ضرر میں کم ہوتے ہیں۔

مسور دیر ہضم' نفاخ اور خلط سوداوی پیدا کرنے والی غذا ہے۔ اگر اسے طویل عرصہ مصلح اجزاء شامل کئے بغیر کھایا جائے تو مرض کابوس لاحق ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

جہاں تک مسور کے خواص کا تعلق ہے چونکہ یہ سودا پیدا کرتا ہے' لہٰذا مالیخولیا اور دیگر امراض سوداوی کا سبب بنتا ہے۔ یہ بصارت اور اعصاب کے لئے مضر ہے۔ چونکہ مسور کے کھانے سے گاڑھا سوداوی خون پیدا ہوتا ہے لہٰذا سوداوی مزاجوں کو اس کے کھانے سے اجتناب کرنا چاہئے۔ اس کا بکثرت کھانا وسواس' جذام اور چوتھیا بخار جیسے موذی امراض میں مبتلا کرتا ہے' تاہم اگر مسور کی دال چقندر' پالک یا جو کے ہمراہ پکائی جائے تو اس کی مضرت بڑی حد تک کم ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ گھی کا زیادہ کھانا بھی اس کی اصلاح کرتا ہے۔ اس کے ساتھ میٹھی اشیاء کا استعمال جگر میں سدے پیدا کرتا ہے اور اس کی طبعی خشکی' بصارت میں دھندلاہٹ اور پیشاب میں دقت پیدا کرتی ہے۔

مسور کی بغیر چھلکے کی دال دیر ہضم' نفاخ اور قابض ہے جبکہ ثابت دال ملین شکم ہے اور پیٹ کے سدے دور کرتی ہے۔ لقوہ' فالج اور رعشے میں فائدہ دیتی ہے۔ مسور کے جوشاندے کے غرغرے خناق اور کھانسی میں مفید ہیں۔ یہ نفخ یعنی اپھارا کرنے کے باعث قولنج پیدا کرتا ہے

اور اس کا بکثرت استعمال وحشت' پریشانی' سرطان' کابوس' داد' جذام اور کھجلی کا باعث بن سکتا ہے۔ یہ خون میں احتراق کے علاوہ باہ کو کم کرتا ہے اور معدے' پھیپھڑوں اور سر کے لئے بھی نقصان دہ ہے' البتہ چقندر کے پتوں یا سرکے کے ہمراہ پکانے سے اکثر مضر صحت اثرات دور ہو جاتے ہیں۔

جدید تحقیقات کے مطابق مسور میں 25 فیصد کے قریب نائٹروجنی اجزاء یعنی لحمیات پائے جاتے ہیں اور یہ گندم کی نسبت دوگنی مقدار ہے۔ اس میں 55 فیصد نشاستہ اور 3 فیصد تحمیات یعنی چکنائی موجود ہوتی ہے۔

مسور کی دلی ہوئی دال چھلکوں والی دال کے مقابلے میں قابض ہوتی ہے کیونکہ اس میں ریشوں کی مقدار بہت کم رہ جاتی ہے۔ بعض اوقات اسہال کے مریضوں کو مسور کا شوربہ آش جو کے بجائے پلایا جاتا ہے' لیکن ایسے اسہال جن کے ہمراہ آنوں آ رہی ہو ان میں یہ شوربہ نہیں پلانا چاہئے۔ مسور کا شمار ان دالوں میں ہوتا ہے جو جسم میں یورک ایسڈ (Uric Acid) کی مقدار بڑھا دیتی ہیں۔ اس کا یہ ضرر پکاتے وقت احتیاط کرنے سے دور ہو سکتا ہے۔ مسور پیس کر چہرے کے داغ دھبوں اور چیچک کے داغوں پر ضماد کرنے سے جلد صاف ہوتی ہے۔ اس کی تازہ پھلیاں سبزی کے طور پر پکا کر کھائی جاتی ہیں۔



مسور کا پیسٹ

فرزانہ خاتون

مسور...... ایک مفید اور غذائیت سے بھرپور اناج ہے' اس کا سپریڈ بنا کر ڈبل روٹی کے سلائس پر لگائیے یا قیمے کے کباب کی جگہ برگر میں استعمال کیجیے۔ آپ کے دسترخوان پر بلاشبہ یہ ایک مفید' لذیذ اور نئی ورائٹی ہوگی۔ مطلوبہ اشیاء درج ذیل ہیں:

ثابت مسور	250 گرام
پانی	400 ملی لیٹر
مکھن	25 گرام
پیاز	ایک گٹھی' باریک کٹی ہوئی
کری پاؤڈر	3-4 چمچے
ٹماٹر پیسٹ چٹنی	3 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	ایک چائے کا چمچہ
نمک مرچ اور گرم مسالا	حسب ذائقہ

مسور کو دھو کر پانی نتھار دیجیے۔ 400 ملی لیٹر (تقریباً آدھ سیر) پانی ڈال کر جوش دیجیے پھر دھیمی آنچ پر 30 منٹ پکنے دیجیے۔ جب گل جائے تو ایک کانٹے سے پیس کر اس کا پیسٹ بنا لیجیے۔

مکھن میں پیاز کو اتنا گرم کیجیے کہ نرم ہو جائے' سرخ نہ ہو۔ اس میں کری پاؤڈر ڈال کر ایک یا دو منٹ تک بھونیے' پھر اس میں مسور کا پیسٹ' ٹماٹر کا پیسٹ' لیموں کا رس' نمک مرچ' گرم مسالا ڈال کر اچھی طرح ملا دیجیے۔ ٹھنڈا ہونے پر چھری سے ڈبل روٹی کے سلائس یا بن وغیرہ پر لگا کر پیش کیجیے۔ یہ چھ سے آٹھ آدمیوں کے لیے کافی ہوگا۔



معدے کی گیسیں

معدے کی گیسوں کا مرض آج کے مہذب معاشرے میں عام ہو چکا ہے۔ ہم نے تو ایسے اشخاص بھی دیکھے ہیں جو اس مرض کے ہاتھوں اپنی زندگی سے تنگ آ گئے۔ بعض لوگ اکثر ڈکارتے رہتے ہیں۔ بہت سے اصحاب کی آنتوں میں قراقر رہتی ہے اور جب تک ہوا پیٹ سے خارج نہیں ہو جاتی' انہیں چین نہیں آتا۔ بیشمار لوگوں کا پیٹ ہر وقت گڑگڑاتا رہتا ہے اور وہ کسی محفل میں بیٹھ نہیں سکتے۔

یہ گیسیں کیا ہیں؟ کیسے پیدا ہوتی ہیں؟ کیا ان سے نجات مل سکتی ہے؟

کھانا کھاتے وقت ہوا ہمارے معدے میں داخل ہو جاتی ہے اور پھر وہاں جمع ہوتی رہتی ہے۔ یہ اجتماع اس وقت خاص طور پر زیادہ ہوتا ہے جب بواب معدہ (جو تعداد میں بارہ ہیں) بند ہوں یا کھائی ہوئی غذا ان کے آگے روک بن کر کھڑی ہو جائے۔ معدہ خالی ہونے اور شدید بھوک کی صورت میں سکڑتا ہے' تو ہوا کا کچھ حصہ تو حلق کے راستے ڈکار بن کر باہر نکل آتا ہے' کچھ چھوٹی آنتوں میں داخل ہو جاتا ہے اور عجیب وغریب آوازیں سنائی دیتی ہیں۔ اگر یہ ہوا قولون یا معاء مستقیم (آنتوں کے نام) میں داخل ہو جائے' تو ریح کی شکل میں خارج ہو جاتی ہے' تاہم بسا اوقات ایسا نہیں ہوتا۔ ہوا قولون ہی میں رک جاتی ہے اور پھر پیٹ کے مختلف گوشوں میں چکر کاٹتی رہتی ہے۔ جسم کے بعض اور حصے بھی اس سے بری طرح متاثر ہوتے ہیں اور جگہ جگہ ٹیسیں اُٹھنے لگتی ہیں۔ جب تک یہ گوز کی صورت میں خارج نہ ہو جائے' آرام نہیں آتا۔

گیسیں صرف کھانا کھاتے وقت ہی معدے میں داخل نہیں ہوتیں' ان کے اور بھی کئی اسباب ہیں۔ مثلاً: ایک اہم ترین گیس کاربن آکسائیڈ ہے۔ یہ معدے کے بالائی حصے میں موجود ترشی اور گردے میں پائی جانے والی قلوبت کے کیمیائی عمل کے نتیجے میں روزانہ تین چار لیٹر چھوٹی آنتوں میں پیدا ہوتی ہے۔ اسی طرح نشہ آور چیزیں کھانے اور پروٹینی مواد متعفن ہو جانے سے بھی گیس پیدا ہوتی ہے۔ جب یہ گیس خارج ہوتی ہے تو اس کی مکروہ بو آس پاس

بیٹھے ہوئے سب لوگ محسوس کرتے ہیں۔ یہ گیس اس قدر بودار کیوں ہوتی ہے بات یہ ہے کہ اس کا بڑا حصہ خون میں رچ بس جاتا ہے' جب خون' جگر میں پہنچتا ہے' تو وہاں اس میں بدبو پیدا کرنے والا مواد شامل ہو جاتا ہے۔ جگر سے یہ گیس خون کے ساتھ ساتھ پھیپھڑوں میں پہنچتی ہے جہاں سے یہ سانس کے عمل میں دوسری ہوا کے ساتھ خارج ہو جاتی ہے۔

نظام ہضم میں گیسوں کا یہ عمل اور پھر پیٹ یا پھیپھڑے کے راستے ان کا اخراج اس طرح وقوع پذیر ہوتا ہے کہ عام حالت میں انسان کو احساس تک نہیں ہونے پاتا۔ دل کی دھڑکن بھی معمول کے مطابق جاری رہتی ہے' لیکن جب توازن بگڑ جاتا ہے' جسم میں ہوا بڑھ جاتی ہے اور باہر نکلنے نہیں پاتی' تو وہ شکایات پیدا ہو جاتی ہیں جن کا ذکر ہم نے ابتدا میں کیا ہے بے شک آنتوں یا پیٹ میں گاہے گاہے پیدا ہونے والی آواز کو مرض قرار نہیں دیا جا سکتا' لیکن جب یہ آوازیں بکثرت اور ہر وقت آنے لگیں' تو آگے چل کر یقیناً پریشان کن مرض کی صورت اختیار کر سکتی ہیں۔

اُوپر عرض کیا جا چکا ہے کہ ہوا معدے میں کھانا کھاتے وقت داخل ہوتی ہے۔ آدمی جس قدر تیزی سے کھانا کھائے گا' معدے میں داخل ہونے والی ہوا کی مقدار اتنی ہی بڑھ جائے گی' اس لیے ضروری ہے کہ کھانا آہستہ آہستہ اور ٹھہر ٹھہر کر کھایا جائے۔ اس ہوا کا کچھ حصہ تو خارج ہو جاتا ہے' لیکن جو اندر رہ جاتا ہے وہ مریٔ اور معدے میں سخت تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ خصوصاً اس وقت جب پیٹ خالی ہو اور معدہ انقباض کی حالت میں ہو۔ اس کیفیت سے دو چار ہونے کے بعد مریض ڈکار لے کر ہوا خارج کرنے کی کوشش کرتا ہے' حالانکہ اس طرح گیس خارج تو نہیں ہوتی' البتہ مزید ہوا اندر داخل ہو جاتی ہے۔ معدے میں ہوا بھری ہوئی ہو' تو اس پر ٹھوکنے سے ڈھول کی سی آواز آتی ہے۔ ریاح یا گیسوں کی کثرت کے کچھ اور اسباب بھی ہیں۔ مثلاً: قبض اور قولون میں براز کا مستقل طور پر جمع رہنا (اس طرح گیسیں نہ تو حرکت کر سکتی ہیں اور نہ خارج ہو پاتی ہیں) جگر اور بواب معدہ کا ٹھیک طرح کام نہ کرنا۔

بعض لوگ ریاح کے اخراج اور درد پر قابو پانے کے لیے سوڈا بائی کاربونیٹ یا اسی نوعیت کی دوسری اشیا استعمال کرتے ہیں۔ بے شک اس سے قدرے سکون مل جاتا ہے' لیکن اسباب کا ازالہ کیے بغیر گیسوں سے نجات ممکن نہیں۔ اس مقصد کے لیے کسی اچھے معالج کی طرف رجوع کرنا چاہیے' تاہم مریض کچھ باتوں پر عمل پیرا ہو کر خود بھی اس مرض کو بڑی حد تک کم کر سکتا ہے:

1- ڈکار لینے کی عادت بالکل چھوڑ دیجیے۔

2- قبض نہ ہونے دیجیے' نہ قبض کے بعد اسہال ہونے چاہئیں۔

3- جن چیزوں سے ریاح میں اضافہ ہوتا ہے انہیں نہ کھائیے۔ بعض لوگوں کو نشاستے والی غذائیں نقصان پہنچاتی ہیں۔ بعض پروٹین اور روغنیات کی زیادتی سے اس مرض کا شکار ہوتے ہیں۔

4- سُستی' کاہلی اور ایک جگہ بیٹھنے سے بھی ریاح پیدا ہونے میں مدد ملتی ہے' اس لیے مریض کو چلنا پھرنا اور ریاضت وغیرہ کرتے رہنا چاہیے۔ خصوصاً وہ ریاضت جس سے پیٹ کے عضلات تقویت پاتے ہیں۔

پھل اور تازہ سبزیاں کثرت سے کھانی چاہئیں۔ ان سے قبض کم ہوتی ہے۔ اسی طرح لہسن' مولی' پیاز اور ریح پیدا کرنے والی دوسری چیزوں سے پرہیز کیجیے۔



مکو

مسز اسماء حسن

پڑوسن خالہ کی بیٹی چلہ نہا کر آئیں تو ان کے بیٹے کو دیکھنے کے لیے ہم سب گئے۔ بچہ بہت پیارا تھا مگر ماں کی طبیعت خراب لگتی تھی۔ پیٹ بہت بڑا تھا۔ ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے بری طرح پھول کر نیچے لٹک گیا ہو۔ ہاتھ پاؤں پر بھی سوجن تھی۔ خالہ سامنے بیٹھی ہرے ہرے پتے اور نرم شاخیں ہاتھ سے توڑ رہی تھیں۔ پوچھنے پر انہوں نے بتایا: ''یہ مکو کے پتے ہیں۔ ان پتوں کی بھجیا پکا کر کھلاؤں گی اور انہی پتوں اور ٹہنیوں کو ابال کر اس سے پیٹ پر نیم گرم پانی ڈالوں گی۔ پھر اس کا ورم کم ہو جائے گا۔ مکو کا ساگ بہترین چیز ہے۔ اس کو کھانے سے اندرونی ورم ٹھیک ہو جاتا ہے۔'' اور واقعی دو ہفتہ میں ان کی بیٹی ٹھیک ہوگئی۔

☆......☆

مکو ایک قسم کا ساگ ہے اور عام طور پر مل جاتا ہے۔ باغوں میں نہر کے آس پاس اس کے پودے نظر آتے ہیں۔ اس کا پودا گہرا سبز اور بہت سی شاخوں والا اور ایک فٹ سے تین فٹ تک لمبا پھیلا ہوتا ہے۔ اس کی ڈنڈیاں کالی اور گہری سبز ہوتی ہیں۔ ان دنوں اس کا پودا جوبن پر ہے۔ تکونے کٹاؤ دار پتے سفید ننھے ننھے پھول اور کالی مرچ کے برابر پھل گچھوں میں لگتے ہیں۔ کچے پھل سبز اور کڑوے اور پکے پھل سرخ میٹھے اور مزیدار ہوتے ہیں۔ خودرو پودا ہونے کی وجہ سے ہر موسم میں مل جاتا ہے۔ پاکستان، بھارت، ترکستان، ایران، یورپ اور شمالی امریکہ میں پیدا ہوتا ہے۔

برصغیر کے لوگ مکو سے بخوبی واقف ہیں۔ اہم طبی خواص کی حامل ہونے کی بنا پر یہ صدیوں سے کامیابی کے ساتھ استعمال کی جا رہی ہے۔ اس کے بہت سے نام ہیں۔ عربی میں اسے عنب الثعلب یعنی لومڑی کا انگور کہتے ہیں۔ مقامی طور پر کاچ ماچ اور کالی بھبولن، پنجاب میں پیلک اور بنگال میں کاک پی کہلاتی ہے۔ فارسی میں اسے روباہ تربک یا انگور شغال، مارواڑی میں

چر پوٹن، انگریزی میں بٹر سویٹ یا نائٹ شیڈ کہتے ہیں۔ لاطینی میں سولانم نگرم (Solanum Nugrom) کہتے ہیں۔ اسے کچھ پرانی کتابوں میں ڈکا مارا کے نام سے متعارف کیا گیا ہے۔ اس کا مطلب میٹھا اور کڑوا ہے۔ اس کے پھل کا مزہ پہلے میٹھا لگتا ہے پھر کسیلا پن آ جاتا ہے۔ اس پودے کی کئی قسمیں ہیں۔ بستانی، جنگلی، پہاڑی۔ ان میں نر و مادہ پودے ہوتے ہیں۔ عام طور پر اس کے پتے اور پھل کام آتے ہیں۔

مکو خشک ہو یا تازہ، دونوں صورتوں میں، انسانی جسم کے اندرونی اعضاء کے ورم کو گھلانے میں لاجواب ہے۔ جگر، معدہ، تلی اور آنتوں سے لے کر خواتین کے اندرونی ورم تک سب کے لیے مفید ہے۔ اسے اندرونی اور بیرونی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ جب جگر بڑھ جائے تو اس کے پتوں کی بھجیا پکا کر اس میں نمک کے بجائے معمولی سا نوشادر پیس کر چھڑک کر کھانے سے آرام آ جاتا ہے۔ جب معدہ پھول جائے، بھوک نہ لگے اور بائیں طرف پسلیوں کے نیچے سختی اور ورم محسوس ہو تو تازہ مکو کچل کر ایک چھٹانک پانی نکالیے اور چھان کر اس میں مگھ پیپل ایک ماشہ پیس لیجیے، اسے پینے سے چند روز میں فائدہ ہوتا ہے۔ سرسام میں اس کے پتوں کے پانی کا تریڑا دینے سے آرام ہوتا ہے۔ بچوں کے ورم دماغ میں مکو کا رس روغن گل میں ملا کر لگایا جاتا ہے۔ یہ آنکھ کے زخموں کے لیے بھی مفید ہے۔ اس لیے وہ تازہ مکو کا رس نکال کر اس میں کئی دن تک سرمہ کھرل کر کے محفوظ کر لیتی تھیں۔

جن لوگوں کو بالکل بھوک نہ لگتی ہو ان کے لئے ایک پرانا آزمودہ ٹوٹکا ہے۔ مکو کے نرم نرم پتوں کی بھجیا پکا کر کھائیے۔ اس کے کھانے سے فوراً بھوک لگے گی۔ گلے کے درد کے لیے پہلے اس کے پانی سے غرارے کرائے جاتے تھے جس سے حلق کا ورم اور گلے کا درد ختم ہو جاتا تھا۔

مکو کے سبز پتے کوٹ کر اس کا رس نکالئے۔ پھر اس پانی کو سٹیل کے برتن میں آگ پہ رکھئے۔ جوش آنے پر اتار چھان کر ہلایئے۔ جگر، معدے، آنتوں اور رحم کا ورم چند روز میں دور ہو جائے گا۔ اس کی بھجیا بنا کر چند روز کھانے سے اندرونی نسوانی تکالیف اور ورم دور ہوتا ہے۔

زبان اور حلق میں ورم ہو جائے تو بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ مکو کے پانی میں تھوڑا سا املتاس کا گودا حل کر کے نیم گرم کر کے غرارے کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ معدہ پھولا ہوا لگے اور بھوک بالکل ختم ہوگئی ہو تو تازہ مکو کچل کر پچاس گرام پانی نکالئے اور چھان کر اس میں دو گرام فلفل دراز پیس کر ملایئے اور چند روز پی لیجئے۔ معدے کا ورم دور ہو جائے گا۔

گردوں کی خرابی ہو جگر کام نہ کرے تو بدن پھولنے لگتا ہے۔ ہاتھ پاؤں پر بھی ورم آ جاتا ہے۔ ایسے میں تازہ مکو اور تازہ کاسنی کوٹ کر ساٹھ گرام پانی میں ہلکی آنچ پر گرم کر لیجئے۔ یہ پانی پھٹ جائے گا اور سبز رنگ کی جھلی اوپر آ جائے گی۔ اسے اتار کر کپڑے سے چھان لیجئے۔ اس میں شربت بزوری ملا کر پی جائیے۔ چند روز کے استعمال سے فائدہ ہوگا۔ قبض رہتا ہو تو اس میں طبیب سے مشورہ کر کے شربت دینار ملا لیجئے۔

منہ اور زبان کے چھالے تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ مکو اس میں بھی مفید ثابت ہوتی ہے۔ اس کے نرم نرم پتے دھو کر چبانے سے اور لعاب گرانے سے آرام آ جاتا ہے۔ اس کے پختہ پھل بہت مفید ہیں۔ ان کے کھانے سے معدے کی حرارت دور ہوتی ہے۔

پیٹ پھول جائے تو مکو کے پتے اور تازہ پھل پیس کر لیپ کرنے اور خالی پتے پانی میں پکا کر نیم گرم پانی پیٹ پر ڈالنے سے آرام آتا ہے۔

مکو ورم دور کرنے میں بہترین چیز ہے۔ جوڑوں کے امراض میں اس کے پتے پیس کر آگ پر گرم کر کے متورم جوڑ پر لیپ کر دیا جائے تو چند روز میں آرام آ جاتا ہے۔ اسی طرح یہ جلد کے امراض میں بھی مفید ہے۔ آگ سے جلا ہوا زخم یا آبلہ ہو تو اس کے پتے پیس کر روغن گل میں ملا کر لگانے سے آرام آتا ہے۔ زخموں اور پھوڑوں کو مکو کے جوشاندے سے دھویا جائے تو جلد فائدہ ہوتا ہے۔ یہ جوشاندہ پینے سے بدن میں گم شدہ چیچک نکل آتی ہے۔ اس کے پھل پیس کر گرم گرم لیپ کرنے سے پھوڑوں کو آرام آتا ہے۔

روزانہ تقریباً چار گرام مکو کے پھل کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے' نیز پیشاب صاف ہوتا ہے اور مثانے کے زخم صحیح ہوتے ہیں۔ گردے کا ورم یا زخم اور پھوڑے ٹھیک ہونے لگتے ہیں۔ مکو کا عرق مصری ملا کر پینے سے سوزاک کی بدبودار پیپ کا اخراج ختم ہو جاتا ہے۔

خواتین کے لیے مکو انتہائی مفید ہے۔ پہلے زمانے میں دائیاں مکو کے مرکبات سے علاج کرتی تھیں۔ ورم' سوزش' زخم' بانجھ پن' اندرونی تکالیف کے لیے یہ بے انتہا فائدہ مند رہتا تھا۔ اسے اندرونی اور بیرونی طور پر استعمال کیا جاتا تھا۔ جس سے ساری آلائشیں اور غلاظت دور ہو جاتی تھی۔ اندرونی ورم دور ہو کر جسم مضبوط ہو جاتا تھا۔ مکو کے نرم پتوں اور جڑوں کا رس چھان کر ہم وزن اصلی گھی میں ملا کر ہلکی آنچ پر پکایا جاتا تھا۔ جب پانی خشک ہو جاتا تو اس گھی کو اندرونی طور پر استعمال کرنے سے بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے پتوں کا پانی اور ہم وزن تلوں کا تیل ملا کر ہلکی آنچ پر پکا کر رکھ لیجئے۔ یہ تیل جوڑوں کے درد اور موچ اور اکڑاؤ والی جگہ

پر ملنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

مکو کا شربت اندرونی بیرونی ورم تحلیل کرتا ہے' صفرا کو بذریعہ اسہال خارج کرتا ہے۔ یرقان استقاء کے لیے مفید ہے۔ ورم جگر' عظم جگر' سوزاک کے لیے مفید ہے۔ اس کے استعمال سے بدن کے سرخ داغ مٹ جاتے ہیں۔ صبح شام چالیس گرام طبیب سے مشورہ کر کے کسی عرق کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔

مکو کا عرق انتہائی فائدہ مند اور مصفی خون ہے اگر اس میں شاہترہ ملا لیا جائے۔ اس کا نمک بھی بنتا ہے۔ سارا پودا جلا کر اس کی راکھ پانی میں تین دن بھگوئے رکھنے کے بعد اس پانی کو آگ پر پکا کر نمک تیار کیا جاتا ہے۔ یہ ہاضم نمک بھوک لگاتا اور امراض جگر و مثانہ میں کام آتا ہے۔

مکو کا ساگ کڑوا ہوتا ہے مگر اس کے فوائد بے شمار ہیں۔ کچھ خواتین مکو کے پتے ابالنے کے بعد پانی پھینک دیتی ہیں اور پھر اسے پکاتی ہیں۔ اس طرح مکو کی کڑواہٹ دور مگر فوائد کم ہو جاتے ہیں۔ جن خواتین کو اندرونی تکالیف ہوں' انہیں چاہیے کہ مکو کا ساگ ہفتے میں دو تین بار کھائیں' اس سے آرام آ جائے گا۔ یہ ساگ آپ اس طرح پکائیے: مکو کے نرم نرم پتے ہاتھ سے توڑ کر دھو اور کاٹ لیجئے۔ پھر معمولی سا گھی ڈال کر اس میں ہلکی آنچ پر پکائیے۔ کالی مرچ پسی ہوئی اور نوشادر چٹکی بھر ڈال کر کھائیے۔

مکو کی بھجیا اس طرح بنائیے: نرم شاخیں اور پتے توڑ کر دھوئیے پھر سفید زیرہ' ثابت سرخ مرچ' نمک' لہسن کاٹ کر ڈالئے۔ پتے ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیے۔ بھون کر اتار لیجئے۔ اصلی گھی میں یہ بھجیا لذیذ بنتی ہے۔

مکو کے پکوڑے بڑے مزے کے ہوتے ہیں۔ اس کے پتے درمیانے توڑ دھو کر رکھئے۔ بیسن میں نمک مرچ زیرہ' چٹکی بھر نوشادر ملا کر پھینٹ لیجئے۔ معمولی سے بیسن میں پتے ڈال کر تل لیجئے۔ مکو کے چھوٹے پتے کاٹ لیجئے اور ہری مرچ' اناردانہ' ثابت دھنیا' ثابت زیرہ سفید' نمک سرخ مرچ کے ساتھ تھوڑے سے بیسن میں ملا کر پکوڑوں کی طرح تل لیجئے۔ اسے بڑے چھوٹے سب شوق سے کھائیں گے۔

مکو کے نرم پتوں کا سینڈوچ بنائیے۔ نرم نرم پتے توڑ کر معمولی سے تیل میں ڈال دیجئے۔ پانچ چھ کالی مرچ کے دانے پیس کر اور ایک چوتھائی چمچ سفید زیرہ اور حسب منشا نمک ملا کر بھون لیجئے۔ توس پر ہلکا سا مکھن لگا کر یہ پتے رکھ کر سینڈوچ بنا کر کھائیے۔

زچگی کے بعد پیٹ بڑھ جاتا ہے۔ اس میں آپ کسی نہ کسی طرح مکو کا استعمال کیجئے۔ مکو کا ساگ کھائیے' اس کا عرق پیجئے' آرام آئے گا۔

مکو کا پکا ہوا پھل پیچش کے لئے بے حد مفید ہے۔ جب کبھی یہ پھل نظر آئے بچوں کو بھی کھلائیے اور خود بھی کھائیے' اس سے فائدہ ہو گا۔

خنازیر کی گلٹیاں انتہائی تکلیف دہ ہوتی ہیں۔ دس بارہ گرام تازہ مکو کا رس لے کر اس میں ریٹھے کا سفوف پانچ چھ گرام ملائیے اور ہلکا گرم کر کے گلٹیوں پر روزانہ لیپ کیجئے۔ اسکے استعمال سے گلٹیاں دور ہو جاتی ہیں۔

کان کے درد میں بھی بزرگ خواتین مکو کا رس تیل میں جلا کر ڈالا کرتی تھیں۔ اس سے آرام آ جاتا تھا۔ آج کل مکو کا صاف ستھرا عرق دوا خانوں سے مل جاتا ہے۔



مولی

حکیم طارق محمود چغتائی

مولی ایک عام سبزی ہے جو اکثر سلاد کے طور پر مستعمل ہے۔ شاید یہ واحد سبزی ہے جسے کچا زیادہ اور پکا کر بہت کم استعمال کیا جاتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں لوگ جو چیز کھاتے ہیں اس کے فوائد ونقصانات سے عام طور پر آگاہ نہیں ہوتے۔ اس لئے وہ اس سے احسن طریق سے نفع حاصل نہیں کر سکتے۔ اس مضمون میں مولی کے طبی فوائد پیش کئے جا رہے ہیں۔

دماغی امراض

بعض اوقات زیادہ سردی اور تری کی وجہ سے دماغ کے پردے متورم ہو جاتے ہیں اس کیفیت کو سرسام کہتے ہیں۔ ایسی حالت میں اگر تخم مولی باریک پیس کر اور اس میں انڈے کی زردی ملا کر سر پر نیم گرم لیپ کریں تو سرسام کی جملہ کیفیات کا اکسیری علاج ہے۔

لقوہ

تخم مولی پیس کر متاثرہ حصے پر لیپ کر کے اوپر گرم گرم ٹکور کریں' لقوہ کے لئے مفید تر ہے۔ یہ قدیم اطباء کا نسخہ ہے اور آج بھی موثر ہے۔

مولی کا اچار

مولی کا اچار ہاضمے کے لئے لاجواب ہے حتیٰ کہ جن لوگوں کا پیٹ بڑھا ہوا ہوتا ہے یا ان کے جسم میں چربی کی زیادتی ہوتی ہے اور کھٹی ڈکاریں آنا بدہضمی سے سر پر غبار چڑھنا ان کا عام مسئلہ ہو جاتا ہے۔ ان تمام علامات کے لئے مولی کا اچار کھانا بہت فائدہ مند ہے۔

نسخہ ہاضم

اجوائن دیسی' نوشادر' نمک سیاہ' ہرڑ' ہموزن کوٹ پیس کر مولی کے پانی میں بھگو دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو سفوف تیار کریں اور کھانے کے بعد استعمال کریں۔ امراض معدے کا

لاجواب نسخہ ہے۔

• ورم جگر

جگر کے امراض کے لئے مولی کو مسلم قرار دیا گیا ہے۔ جب جگر سخت پتھر کی طرح ہو جائے یا جگر میں خوراک کا تغذیہ نقص کا شکار ہو جائے تو ایسی تمام صورتوں میں مولی کا پانی' مولی کا سالن اور سلاد کے طور پر اس کا استعمال بہت مفید ہے۔

یرقان

ایک صاحب اپنے بیٹے کو لے کر آئے اسے سخت یرقان تھا۔ فرمانے لگے حکیم صاحب میں تو غریب آدمی ہوں۔ بہت علاج کئے' میں ساٹھ گلوکوز کی بوتلیں لگوا چکا ہوں لیکن افاقہ ندارد' مریض کو ہدایت کی گئی کہ مولی کا پانی شہد کے ساتھ ملا کر کم از کم دن میں چار بار ضرور استعمال کریں۔ مریض تیسرے دن بہت خوش آیا اور کہا کہ یرقان کی تمام کیفیات میں مجھے ساٹھ فیصد فائدہ ہو گیا ہے۔

مریض کو مستقل فائدہ تک استعمال کرتے رہنے کی ہدایت کی گئی۔ اب مکمل صحت مند ہے۔

شربت یرقان

مولی کا پانی 3 کلو' قلمی شورہ' ریوند چینی اور اندر جو شیریں دس دس تولہ لیں۔ تمام ادویہ کو کوٹ پیس کر مولی کے پانی میں ملا کر ابالیں' جب پانی ڈیڑھ کلو باقی بچے تو اتار کر چھان لیں اور پھر اس کے اندر دو کلو چینی ڈال کر شربت تیار کریں۔ پانچ تولہ شربت دن میں چار بار پانی میں گھول کر پئیں۔ بے حد مفید اور آزمودہ ہے۔ میں نے اپنے پاس آنے والے بیشمار مریضوں پر آزمایا اور نتائج مفید پائے۔

تلی کا ورم

تلی کے ورم میں مولی کو کوٹ کر اور نمک کی جگہ نوشادر پیس کر اس کو نوشادر لگا کر کھانے سے تلی کے ورم میں افاقہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ مذکورہ شربت یرقان بھی تلی کے امراض کے لئے مفید ہے۔

پتھری

پتھری چاہے گردے کی ہو یا مثانے' کی' ہر دو کیفیات میں مولی اور مولی سے بنی ہوئی ادویات اور مرکبات بہت زیادہ مفید اور موثر ہیں۔ پتھری کا مریض اگر مولی کے پانی میں شورہ

ڈال کر پیئے تو ادرار بول کی وجہ سے پتھری کے ذرات نکل جاتے ہیں۔ اگر مندرجہ ذیل نسخہ بنایا جائے تو یہ نسخہ پتری کے لئے بارہا آزمودہ اور مجرب ہے۔

نسخہ پتھری

سنگ سرماہی 100 گرام' سنگ یہود 100 گرام دونوں ادویات کوٹ پیس کر ایک کڑاہی میں ڈالیں اوپر سے 2 کلو مولی کا پانی ڈال کر دھیمی آنچ پر پکائیں جب تمام پانی جل جائے اور صرف ادویات رہ جائیں تو اتار کر اس میں شورہ قلمی' جوکھار' ریوند چینی ہر ایک سو سو گرام ملا کر اکٹھا پیس لیں اور 2 ماشہ خوراک پانی' لسی یا شربت بزوری کے ہمراہ دن میں چار بار استعمال کریں۔ اکسیر لاجواب ہے۔

• مولی کے اندر سوراخ کر کے اس کے اندر شلجم کے بیج ڈال کر آگ کی بھوبھل میں دبا دیں جب اوپر کا حصہ جل جائے تو نکال کر وہی بیج الگ کر لیں اور خشک کر کے صبح و شام پانی سے 6 گرام پھانک لیں۔ پتھری کے لیے مفید ہے۔ مسلسل استعمال کریں جب تک پتھری نہ نکلے۔

پیشاب کا بند ہو جانا

بعض اوقات مثانہ اور اس کے اطراف میں ورم کی وجہ سے یا گردے میں پتھری یا کنکر کی وجہ سے پیشاب بند ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں مذکورہ نسخہ پتھری استعمال کرائیں یا پھر صرف مولی کا پانی بار بار پلائیں۔

بواسیر

بواسیر میں مولی سے بڑھ کر شاید کوئی دوا مفید نہ ہو کیونکہ اس کے اندر اس مرض کے خاتمے کے لیے لازوال اثرات ہیں۔ اس نسخے کے بارے میں اتنا عرض کرنا ہی کافی ہے کہ عرصہ دراز سے آزمودہ ہے۔

مغز تخم نیم 50 گرام' مغز تخم بکائن 50 گرام' ناگ کیسر 50 گرام' کافور 10 گرام' منقیٰ 200 گرام' رسونت انڈیا 200 گرام' پوست ریٹھا 100 گرام تمام ادویہ کوٹ پیس کر مولی کے پانی 2 کلو میں بالکل ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب تمام پانی خشک ہو جائے تو اتار لیں لیکن توجہ سے کہ دوائی جلنے نہ پائے اور تھوڑی سی بھی تیز آگ نہ ہو۔ پھر اس کی گولیاں بنا کر 3 گولی دن میں تین دفعہ پانی کے ہمراہ مریض کو کھلائیں۔



مولی

مسز اسماء حسن

بی پڑوسن کی بیٹی گاؤں سے آئی تو ہم سب اس کی صورت دیکھ کر حیران رہ گئے۔ پیلی سرسوں کے پھول کی طرح لگ رہی تھی۔ آنکھیں دیکھ کر ڈر لگتا تھا۔ اتنی گہری زرد آنکھیں کبھی نہیں دیکھی تھیں۔ اسے یرقان ہو گیا تھا۔ بی پڑوسن نے بیٹی کو گلے سے لگا کر تسلی دی اور کہا بالکل فکر نہ کرو، آٹھ دس دن میں یرقان دور ہو جائے گا۔ وہ بازار گئیں۔ ڈھیر ساری تازہ ہرے پتوں والی دیسی مولیاں خرید کر لائیں۔ پتے توڑ کر اچھی طرح دھوئے۔ پھر انہیں کچل کر پانی نکالا۔ پتوں کا پانی سٹیل کے برتن میں رکھ کر ہلکی آنچ پر پکایا۔ جوش آنے پر اس کو چھان کر لال شکر ملائی اور ایک بڑا گلاس پانی کا ٹھنڈا کر کے بیٹی کو پلا دیا۔ مولی کی بھجیا بنائی اور دونوں وقت اسے کھلائی ۔ اور ان کی بیٹی تھوڑے ہی دنوں میں صحت یاب ہو گئی۔

مولی بہت فائدہ مند کھاری غذا ہے۔ آج کل ہماری غذا میں نشاستہ دار اجزا، گھی، تیل وغیرہ زیادہ ہوتے ہیں۔ محنت مشقت کے کام کاج کیے نہیں جاتے۔ غذا ہضم نہیں ہوتی۔ قبض، گیس اور دوسری معدے کی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ مولی دیکھنے میں معمولی سبزی ہے مگر ان عوارض میں اس کی تاثیر بے مثال ہے۔ یہ ہماری آنتوں اور خون کی تیزابیت دور کر کے ہاضمے کی نالیوں کو ہلکا پھلکا کر دیتی ہے۔ مثانہ، گردہ اور پیشاب کی نالی پر خاص اثر کرتی ہے۔ یورک ایسڈ اور پیپ کے ذرات پیشاب کے راستے خارج کرتی ہے۔ پنجابی، اردو میں اسے مولی، بنگلہ میں موا، سندھی میں موری، عربی میں فجل، انگریزی میں **Radish**، بلوچی میں بھکیل، فارسی میں ترب کہا جاتا ہے۔ یہ پشتو میں مولئی اور سنسکرت میں مولک کے نام سے مشہور ہے۔ مولی کا جو حصہ زمین کے اندر ہو وہ سفید اور باہر والا ہرا ہوتا ہے۔ مولیاں بالشت بھر کی پتلی پتلی نازک بھی ہوتی ہیں اور بہت موٹی دو کلو وزن سے لے کر بیس کلو تک بھی نظر آتی ہیں۔ بنگال میں بیس کلو وزنی مولی بعض مقامات پر دیکھی جاتی ہے۔

مولی عموماً تمام سال نظر آتی ہے مگر سردیوں کی مولیاں حلاوت لیے ہوئے ذائقہ دار ہوتی ہیں۔ یہ جنگلی اور بستانی دو قسم کی اور گرم تر ہوتی ہے۔ اس کو زیادہ استعمال کرنے سے معدے اور گلے کو نقصان ہوتا ہے۔ اس کا مصلح نمک، شہد، زیرہ سادہ یا سرکے میں بھگویا ہوا ہے۔ اس میں وٹامن اے، بی اور سی مناسب مقدار میں ہیں۔ کچی مولی قبض کشا ہے۔ اس کا ریشہ آنتوں میں جا کر فضلے کو آگے دھکیلتا ہے۔ اجابت صاف ہوتی ہے۔ مولی میں پھلیاں لگتی ہیں جن کو مونگرے کہتے ہیں۔ مونگرے بھی دو طرح کے ہوتے ہیں، ایک بالکل چھوٹے اور دوسرے بڑے۔ ان کو آلو کے ساتھ پکا کر کھایا جاتا ہے۔ یہ بھی بہت فائدہ مند ہوتے ہیں۔

جگر اور معدے کی بیماریوں میں مولی بہت مفید ہے۔ گردے اور مثانے میں پتھری ہو تو اس کو بھی فائدہ دیتی ہے۔ پیشاب کھل کر آتا ہے۔ مولی کھانے سے بدبودار ڈکاریں آتی ہیں۔ نمک، کالی مرچ اور سفید زیرہ پیس کر اس کے ساتھ کھانے سے ڈکاریں کم آتی ہے۔ مولی کھانے کے ساتھ یا درمیان کھانی ہیں۔ یہ دوسری چیزوں کو جلد ہضم کرتی ہے مگر خود دیر ہضم ہے۔ کھانے کے بعد پانچ دانے مٹر کے کھا لیے جائیں جب بھی اس کی ڈکار نہیں آتی۔

پیٹ کم کرنے اور گیس کے لیے

مولی کے سبز نرم نرم پتے توڑ کر رکھ لیجیے۔ کھانے کے درمیان ایک مولی اور اس کے پتے کھائیے۔ اس کے کھانے سے پیٹ کم ہو گا۔ گیس نہیں بنے گی۔ اس سلاد میں آپ گاجر بھی شامل کر سکتے ہیں۔

کیل مہاسے کے لیے ٹوٹکا

آج کل کیل مہاسے نکلنا نوجوان لڑکے اور لڑکیوں میں ایک عام بیماری ہے۔ اس کے لیے آپ مولی کے بیج اور صندل سفید اصلی لیجیے۔ یہ دونوں چیزیں ہم وزن لے کر باریک پیس کر محفوظ کر لیجیے۔ تھوڑے سے دودھ میں ملا کر متاثرہ جگہ پر لیپ لگائیے۔ رات کو لگا کر سو جائیے، صبح منہ دھو لیجیے۔ باقاعدگی سے لیپ لگانے سے فائدہ ہو گا۔

خونی اور بادی بواسیر کے لیے

ایک درمیانی مولی دھو کر نرم پتوں کے ساتھ چار ٹکڑے کر کے شیشے کی ایک پلیٹ میں رات کو کھلے آسمان کے نیچے رکھ دیجیے۔ صبح اس پر چینی چھڑک کر کھا لیجیے۔ مستقل تین چار ہفتوں تک کھائیے۔ بواسیر کو آرام آئے گا۔

موٹاپے کے لیے

ایک مولی کے قتلے کاٹ کر اس کے سبز پتوں پر ہلکا سا شہد لگا کر صبح ناشتے کیجیے۔ اس سے گیس نہیں بنے گی۔ موٹاپا دور ہو گا۔

تلی کم کرنے کے لیے

ایک درمیانی مولی لے کر لمبائی کے رخ چار پھانکیں کر کے رات کو آسمان کے نیچے رکھ دیجیے اور چھ ماشہ نوشادر پیس کر پھانکوں پر چھڑک دیجیے۔ صبح اٹھ کر مولی کے قتلوں سے نکلا ہوا پانی پی کر قتلے کھا لیجیے۔ چودہ پندرہ دن کے استعمال سے تلی کم ہو جائے گی۔

مولی کا اچار

تلی کم کرنے کے لیے مولی کا اچار بڑا فائدہ مند ہے۔ دو تین مولیاں لے کر اس کے قتلے کاٹ کر سرکے میں ڈالیے۔ سرکہ جو کا خریدیے۔ یا پھلوں کا۔ بیس دن کے بعد مولی کے قتلے نکال کر دن میں تین بار کھائیے۔ بہت فائدہ ہو گا۔

پیشاب کی جلن کے لیے

مولی کے تازہ پتے جمع کر کے اس کا پانی نکال لیجیے۔ ایک ماشہ قلمی شورہ ملا کر یہ پانی پی لیجیے۔ پیشاب کی جلن دور ہو گی۔ گردے، مثانے کی پتھری کی وجہ سے پیشاب کھل کر نہ آ رہا ہو تو وہ بھی کھل کر آئے گا۔ پتھری اگر چھوٹی ہو تو وہ نکل جاتی ہے۔

جسم پر سیاہ و سفید دھبوں کے لیے

جسم پر سیاہ دھبے پڑ جائیں تو بہت بُرے لگتے ہیں۔ ایسے میں طبیب مولی کے بیج استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ بیج پیس کر دہی میں ملا کر لیپ کیا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے دھبے مدھم پڑ جاتے ہیں۔

سفید دھبوں کے لیے مولی کے بیج جو کے سرکے میں پیس کر لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے مگر یہ لمبی مدت تک لگانے پڑتے ہیں۔

مولی بچھو کا تریاق ہے

مولیاں پیس کر پانی نکال کر بوتل میں محفوظ کر لیجیے۔ سالہا سال کے لیے تریاق تیار ہے۔ بچھو کے کاٹے پر روئی کی پھریری سے تین چار بار لگائیے۔ ٹھنڈ پڑ جائے گی۔

اونچا سننے کی شکایت میں

تازہ مولی کا پانی نکال کر ہلکی آنچ پر رکھیے۔ دو پیالی رس ہو تو اس میں آدھا کپ تلوں یا زیتون کا تیل ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیے۔ جب پانی جل کر تیل رہ جائے تو ململ کے کپڑے میں چھان کر شیشی میں رکھ لیجیے۔ ابتدائی بہرہ پن میں مفید ہے۔ رات کو چند قطرے کان میں باقاعدگی سے ڈالیے۔ کچھ لوگ روغن گل یا میٹھا تیل، یا بادام کا تیل یا کڑوا تیل ملا کر بھی بناتے ہیں۔ کان میں شور کی آواز آتی ہو تو یہ تیل بہت مفید ہے۔

گنج کے لیے

مولی کا پانی روز گنجے سر پر مالش کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

مولی کا نمک یا کھار

پیٹ کی بیماریوں کے لیے مولی کا نمک اکسیر ہے۔ بازار میں جو نمک ملتا ہے وہ نقلی ہوتا ہے۔ آپ خود بڑی بڑی پکی مولیاں مع پتوں کے دھو کر رکھیے اور سائے میں سکھائیے۔ ان کے ٹکڑے کر لیجیے تاکہ جلدی سوکھ جائیں۔ مہینہ بھر بعد ان کو جلا کر راکھ کر لیجیے۔ جتنی راکھ ہو اس سے آٹھ گنا پانی ڈال کر مٹی کے کونڈے میں رکھیے۔ دن میں تین بار اس راکھ کو لکڑی کے چمچے سے ہلائیے۔ تین دن اسی طرح کیجیے۔ چوتھے دن صبح بغیر ہلائے آہستگی سے اس پانی کو دوسرے برتن میں نتھار لیجیے۔ نیچے جمی ہوئی راکھ کو پھینک دیجیے اور پانی کڑاہی میں ڈال کر پکائیے۔ برتن قلعی دار ہو یا سٹیل کا۔ کناروں پر سفید نمک جمتا جائے گا۔ وہ چھری سے کھرچ کر پانی میں ڈالتے جائیے۔ جب سارا پانی خشک ہو جائے تو اتار کر چھری سے کھرچ کر سفید نمک یا مولی کا کھار اتار کر شیشی میں مضبوط کارک لگا کر رکھیے۔ برسات میں بے احتیاطی سے یہ پانی بن جاتا ہے۔ یہ نمک بے شمار امراض کی موثر دوا ہے۔ دماغ میں کیڑے پڑ جائیں تو اس نمک کی نسوار لینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

پیٹ کا درد یا اپھارہ

ایک ماشہ نمک مولی نیم گرم پانی سے کھایا جائے تو آرام آتا ہے۔ بدہضمی، بھوک نہ لگنا ایسی علامات میں چٹکی بھر نمک گرم پانی کے ساتھ کھانے سے دو تین دن میں آرام آ جاتا ہے۔

یرقان میں مولی کا نمک ایک ماشہ گائے کی چھاچھ کے ساتھ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ جگر کمزور ہونے سے چہرے کی رنگت مٹی کی طرح ہو جاتی ہے۔ پیشاب، گوشت کے دھون

کی طرح سرخی مائل آتا ہے۔ ایسی حالت میں نمک مولی کھانا فائدے مند ہے۔ ورم طحال یعنی تلی کی سوجن میں بھی یہ نمک فائدہ دیتا ہے۔ پتھری اور مثانے کی ریگ، میں مولی کا نمک دن میں دو بار عرق سونف سے کھلائیں۔ چار ہفتے میں فائدہ ہوگا۔

نمک مولی چھ رتی، نمک خربوزہ چھ رتی، شربت بزوری کے ساتھ کھانے سے مثانے کی ریگ خارج ہو جاتی ہے۔

مولی کی بھاجی

مزیدار بھاجی تیار کرنے کے لیے ایک کلو مولی پتوں سمیت اور پالک کے چار پتے، سفید زیرہ ایک چمچی، ثابت سرخ مرچ دس عدد، نمک حسبِ منشا، لہسن چھلا ہوا دس گریاں، ادرک چھوٹا سا ٹکڑا، ہلدی چوتھائی چمچی لیجیے۔

ترکیب:

مولی چھیل کر ٹکڑے کاٹ لیجیے۔ ہرے پتے کاٹئے۔ ہو سکے تو پانچ چھ پالک کے پتے بھی کاٹ لیجیے۔ ایک چمچہ گھی گرم کر لیجیے۔ اس میں لہسن کاٹ کر ڈالئے۔ ہلکا بھورا ہونے لگے تو سرخ مرچ زیرہ، ہلدی، نمک، ادرک ملا کر ڈال دیجیے۔ دو چار بار چمچہ ہلا کر ہلکی آنچ پر پکائیے۔ گلنے پر اتار لیجیے۔ اسی طرح مولی اور پالک کا سالن بنتا ہے۔

مولی کے پراٹھے

مولی کے پراٹھے بڑے لذیذ ہوتے ہیں۔ حسب ضرورت مولیاں کدوکش کر کے اس میں نمک مرچ اور سفید زیرہ ملا کر پراٹھے بنائے جاتے ہیں۔ کچھ خواتین اس میں پسا ہوا انار دانہ بھی ملا دیتی ہیں۔

مولی کا اچار

ایک کلو بڑی مولی کے گول قتلے، رائی کوٹی ہوئی دو چمچے، نمک حسب ذائقہ، مرچ آدھی چمچی، لہسن پسا ہوا ایک چمچہ اور ادرک کے باریک ٹکڑے ایک چمچہ، پانی حسب ضرورت۔

مولی چھیل کر قتلے کر کے پانی میں ایک جوش دیجیے اور چارپائی پر کپڑا ڈال کر اس پر قتلے سوکھنے رکھ دیجیے۔ دو گھنٹہ بعد کسی مٹی کے برتن میں قتلے رکھ کر نمک مرچ رائی، لہسن، ادرک ملا کر دھوپ میں تین دن رکھئے اور روزانہ ہلا دیا کیجیے۔

چوتھے دن پانی ابال کر ڈالئے۔ اتنا پانی ہو کہ قتلے کے اوپر آ جائیں۔ دو تین دن میں مولی کا اچار تیار ہو جائے گا۔

مولی کا اچار سرکے میں بھی پڑتا ہے۔ انگوری سرکے میں مولیوں کے ٹکڑے ڈال دیجیے۔ نمک اور کالی مرچ پیس کر ملائیے۔ مولیاں گلنے پر اچار استعمال کیجیے۔ یہ ہاضمہ بہتر کرتا اور بھوک لگاتا ہے۔



مونگ

مسز اسماء حسن

گزشتہ دنوں میری ایک دوست جو بیوہ تھیں ملنے آئیں۔ اپنے دو جوان بیٹوں کی طرف سے فکر مند تھیں۔ بچوں کو تعلیم کے لیے ہوسٹل بھیج دیا تھا۔ چھٹیوں پر بیٹے گھر آئے تو ان کا مزاج ہی بدلا ہوا تھا۔ زمیندار لوگ تھے۔ ان کے ڈیرے پر ہر وقت مجمع لگا رہتا تھا۔ بہتیرے نوکر چاکر موجود تھے جو سب کی خدمت کرتے۔ بیٹوں نے نوکروں کی پٹائی شروع کر دی۔ ایک کا سر پھاڑ دیا' دوسرے کی ٹانگ لاٹھی سے توڑ دی۔ کمیں لوگ بے چارے کچھ نہ بول سکے۔ پشت ہاپشت سے غلامی کرتے رہے تھے۔ بیٹے اب ان کی جوان بچیوں کی طرف متوجہ ہوئے۔ ان کے رنگ ڈھنگ دیکھ کر ایک بوڑھا نوکر نہ رہ سکا۔ مالکہ سے دبے لفظوں میں بات کی۔ انہوں نے بہانے سے بیٹوں کو اپنے پاس بلا لیا۔ اب وہ چاہتی تھیں کسی طرح ان کو صرف تعلیم کی طرف متوجہ کریں۔

ان کے بیٹوں کا مزاج بے حد گرم تھا۔ اس کے باوجود گوشت کے رسیا تھے۔ مرغ' مچھلی' کڑاہی گوشت کے علاوہ کچھ نہ کھاتے۔ ماشاء اللہ صحت اچھی تھی۔ میں ان کے بیٹوں سے ملی۔ دیکھا چہرے پر دانے نکل رہے ہیں۔ پنڈلیوں پر بھی بیر کے برابر گومڑ بنے ہوئے تھے۔ ان کا منہ نہیں بنتا تھا۔ سرخ آگ کی طرح پنڈلیاں سوجی ہوئی تھیں۔ ڈاکٹر کی دوا سے وقتی طور پر آرام ہو جاتا۔ پھر دانے نکل آتے۔ میں نے ان سے کہا: ''دانوں کے لیے تم کسی اچھے ہومیوپیتھک ڈاکٹر سے دوا لو اور کھانے میں تھوڑا پرہیز کر لو۔ ٹھیک ہو جاؤ گے۔ مونگ کی دال کا سوپ روزانہ پیو۔ ہفتے میں تین بار مونگ کی دال اور پالک کھاؤ' سبزیوں اور سلاد کا استعمال زیادہ کرو۔ معدے کی گرمی اور تیزابیت دور ہو جائے گی۔''

میں نے اپنی دوست سے مزید کہا: ''ثابت مونگ لے کر ان کو بھاڑ پر بھنوا کر رکھ لیں۔ آدھ چھٹانک بھنے ہوئے مونگ' بادام چھلے ہوئے گیارہ عدد اور تربوز کے بیج' پیٹھے کے بیج

اور خشخاش آدھی آدھی چمچی لے کر پانی یا دودھ میں باریک پیس لیں۔ اس میں ایک بڑی الائچی کے دانے ملا کر مزید پیس لیں۔ حسب ذائقہ چینی ملا کر سردائی کی طرح گلاس میں ڈال کر ناشتے سے پہلے پی لیں۔ اس کے آدھ گھنٹے بعد ناشتہ کریں۔ دلیہ' توس وغیرہ کھا سکتے ہیں۔ انڈا' مچھلی گوشت ایسی چیزوں سے پرہیز کریں۔ پھلوں کے تازہ جوس لیں' سبزیاں کھائیں۔ مونگ کی دال مختلف طریقوں سے پکا کر کھائیں۔ تین چار ہفتے میں بچوں کو تسکین مل جائے گی۔ دماغ اور اعصاب کو طاقت ملنے کے ساتھ ساتھ ان کا غصہ دور ہو جائے گا۔ سب سے بڑی بات یہ کہ ان کے جذبات کنٹرول میں رہیں گے۔ پڑھائی میں دل لگے گا۔''

میری دوست نے ایسا ہی کیا۔ ایک ہفتے کے بعد بھنے ہوئے مونگ تھوڑے سے بڑھا کر ایک چھٹانک تک کر دیے۔ اس سردائی سے بہت فائدہ ہوا۔ بچے دوبارہ تعلیم کی طرف راغب ہو گئے۔ مار پیٹ چھوڑ دی۔ پرہیز کی وجہ سے خون کی حدت بھی کم ہو گئی۔ دانے ختم ہو گئے۔

☆......☆

مونگ کی دال صدیوں سے استعمال کی جا رہی ہے۔ بیمار اور کمزور لوگوں کے لیے قوت بخش غذا ہے۔ مونگ کو عربی میں ماش مج' فارسی میں بنوماش' بنگالی میں موگ' گجراتی میں مگ لیلا' سندھی میں مگ' سنسکرت میں مدک اور انگریزی میں گرین گرام کہتے ہیں۔ اس کا ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔ مونگ کی دھلی ہوئی دال عام طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ گرم مزاج والوں کے لیے بے حد مفید ہے۔ تین گھنٹے میں ہضم ہو جاتی ہے۔ آپ حیران ہوں گے ایک پاؤ دال میں دو روٹیوں کے برابر غذائیت ہوتی ہے اور گوشت سے زیادہ توانائی بخش اجزا پائے جاتے ہیں۔ اسی کی افادیت کے پیش نظر محاورہ ''سینے پر مونگ دلنا'' گفتگو میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک صاحب نے لکھا تھا مونگ کی دال تین روز کھا لوں تو طبیعت بے اختیار حساب کتاب کی طرف مائل ہو جاتی ہے۔ یہ ہے بھی حقیقت۔ مونگ کھانے سے دماغ تیز ہوتا ہے۔

پہلے زمانے میں سرسام کا علاج بھی مونگ سے کیا جاتا تھا۔ مونگ کے آٹے کی روٹی پکا کر ایک طرف کچی رکھ کر اس پر روغن گل چپڑ کر باندھتے تھے۔ اس سے بہت فائدہ ہوتا تھا۔ بعض دفعہ جسم پر خصوصاً بازو پر دھبے پڑ جاتے' انہیں چھائیں کہتے تھے۔ مونگ کا ابٹن بنا کر ملنے سے دھبے دور ہو جاتے تھے۔

مونگ کی چھلکوں والی دال ملین ہے اور دھلی ہوئی دال قابض ہوتی ہے۔ اسہال یا پیچش میں مونگ کی دال کی کھچڑی آج بھی کھاتے ہیں جو لوگ بہت بیمار ہوں' غذا ہضم نہ ہو

انہیں مونگ کی دال کا پانی پلایا جاتا ہے۔ مونگ کی دال بھگو دیں اور چھلکا اتار کر ایک چھٹانک دال میں تین پاؤ پانی اور تھوڑا سا نمک ڈال کر ہلکی آنچ پر دو گھنٹے پکائیں اور چھان کر تھوڑا پانی پلائیں تو کمزوری دور ہوتی ہے۔

دال مونگ بوڑھے لوگوں میں قبض پیدا کرتی ہے۔ اگر ان کا مزاج بلغمی ہو تو تکلیف ہوتی ہے۔ انہیں چاہیے گرم مسالا ڈال کر دال پکوائیں' جلدی ہضم ہو گی۔ جوان اور گرم مزاج لوگوں کے لیے یہ قبض کشا ہے۔ جو خواتین بچوں کو دودھ پلاتی ہیں' بعض دفعہ بچے کا سر لگ جانے سے ورم اور دودھ کے جماؤ کی شکایت ہوتی ہے۔ ایسے میں بزرگ عورتیں مونگ اور ساٹھی کے چاول ہم وزن پیس اور گائے کے دودھ میں ملا کر سینے پر لیپ کراتی تھیں۔ دو بار لگانے سے ورم دور ہو جاتا۔ درد ختم ہو کر دودھ کا جماؤ زائل ہو جاتا۔

معیادی بخار میں مونگ کی دال کا پانی مفید ہے۔ معدے کی گرمی بڑھ جائے اور تیزابیت تنگ کرے تو چند روز مونگ کی دال اور پالک کھانے سے آرام آتا ہے۔ کچھ لوگوں کو بار بار نزلہ زکام ہو جاتا ہے اور گلے کے غدود بڑھ جاتے ہیں۔ وہ مونگ کی دال اور پالک چند روز کھائیں تو یہ تکلیف دور ہو جائے گی۔

دال مونگ کی بڑیاں کئی طریقوں سے بنتی ہیں۔ خمیر کی ہوئی بڑیاں معدے کی خراش' گیس اور تیزابیت کو دور کرتی ہیں۔ گرمی کو اعتدال پر لاتی اور بھوک بڑھاتی ہیں۔

مونگ کی خمیر والی بڑیاں

ثابت مونگ	1 کلو
پیاز	1 کلو
لہسن	1 کلو
نمک	200 گرام
دھنیا ثابت	250 گرام
سرخ مرچ	100 گرام
سیاہ مرچ	100 گرام
سفید زیرہ	200 گرام

ترکیب:

ثابت مونگ رات کو نیم گرم پانی میں بھگو دیجیے۔ صبح دھو کر ہاتھوں سے مل کر چھلکا

اتاریے اور پیس لیجیے۔ لہسن پیاز چھیل کر پیس لیجیے اور نمک ملا کر سٹین لیس سٹیل کی دیگچی یا شیشے کے بڑے مرتبان میں بھر دیجیے۔ اور اس کا منہ بند کر کے رکھ دیجیے۔ برتن بڑا ہونا چاہیے ورنہ خمیر بن کر باہر نکل آتا ہے۔ سردی میں تین چار دن اور گرمی میں ایک دو روز میں دال پھول جاتی ہے۔

دھنیا توے پر ہلکا سا بھون کر کوٹ لیجیے۔ سیاہ مرچ' موٹی کوٹی ہوئی سرخ مرچ اور سفید زیرہ شامل کر کے تھوڑا سا کوٹ لیجیے۔ تاکہ سیاہ مرچ کے دو ٹکڑے ہو جائیں۔ یہ سب چیزیں دال میں ملا کر پوری کے پیڑے کے برابر بڑیاں بنائیے اور دھوپ میں سکھا لیجیے۔ پانچ چھ دن میں سوکھ جاتی ہیں۔ اب انہیں سنبھال کر رکھیے۔ آپ حسب ذائقہ ملا سکتی ہیں۔

مونگ کی سادہ بڑیاں

مونگ کی دال چھلکوں والی	ایک کلو
زیرہ سفید	تین چمچے
مرچ	دو چمچے
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک چمچ

ترکیب:

رات کو دال بھگو کر صبح چھلکا اتار کر موٹی پیس لیجیے۔ اس میں سب چیزیں ملا کر کسی بڑی پرات میں چھوٹی چھوٹی بڑیاں بنائیے۔ دھوپ میں رکھیے دو دن بعد چھری سے پلٹ کر سکھائیے۔ چار پانچ روز میں خوب اچھی طرح سوکھنے پر ڈبے میں بند کر کے رکھیے۔ جب پکانی ہوں تو تھوڑی سی نکال کر گھی گرم کر کے بڑیاں ڈالیے اور بھوری ہونے سے پہلے نکال لیجیے۔ بڑیاں بھوری ہو جائیں تو گلتی نہیں۔

مونگ کی تلی دال

مونگ کی دال	250 گرام
نمک' کالا نمک	حسب ذائقہ
میٹھا سوڈا	چائے کا ایک چمچ

دال میں سوڈا ملا کر پانی میں بھگو دیجیے۔ صبح اچھی طرح دھو کر کسی چھلنی میں رکھیے تاکہ

سارا پانی نچڑ جائے۔ پانی نچڑ جائے تو گھی کڑاہی میں خوب گرم کر کے تھوڑی تھوڑی دال تلئے۔ آنچ آہستہ کر دیجئے۔ چھاننے سے نکالئے۔ گھی نچڑ جائے تو دال اخبار پر پھیلا دیجئے تاکہ چکنائی نہ رہے۔ پھر اس میں نمک اور کالا نمک پسا ہوا ملا دیجئے۔ اسے آپ چائے کے ساتھ پیش کر سکتی ہیں۔

مونگوچیوں کا سالن

مونگ کی دھلی دال	ایک پیالی
زیرہ سفید	ایک چمچی
گرم مسالا پسا ہوا	نصف چمچی
دھنیا سبز	تھوڑا سا کاٹ لیجئے
ہری مرچ	ایک عدد کاٹ لیجئے
مرچ سرخ	نصف چمچی
پیاز	دو عدد درمیانی
دہی	دو چمچے
گھی، نمک، مرچ، دھنیا، پیاز	حسب ضرورت

ترکیب:

ایک پیاز کاٹ کر ایک بڑے چمچے گھی میں سرخ کر لیجئے۔ اس میں نمک، مرچ، دھنیا، لہسن، پیاز ڈال کر خوب بھونئے۔ دہی ملائیے، مسالا خوب بھون کر تین چار پیالی پانی ڈال کر پکنے رکھ دیجئے۔ مونگ کی دھلی ہوئی دال باریک پیس کر اس میں تھوڑا سا نمک، مرچ، سفید زیرہ، گرم مسالا ملا کر ہاتھ سے خوب پھینٹئے۔ گھی گرم کر کے اس کے پکوڑے تل کر سالن میں ڈالئے۔ تھوڑی دیر بعد اتار لیجئے۔ تھوڑا سا ہرا دھنیا اور چٹکی گرم مسالا اوپر سے ڈال دیجئے۔

منگوڑے

دہلی مونگ	250 گرام
ثابت دھنیا	ایک چمچی
سفید زیرہ	ایک چمچی
پسی سیاہ مرچ	ایک چوتھائی چمچی

سرخ مرچ	نصف چمچی
انار دانہ	ایک چمچی
نمک، ہرا دھنیا، ہری مرچ، گھی	حسب ضرورت

ترکیب:

رات کو دال بھگو کر صبح پیس لیجئے۔ زیرہ، دھنیا توے پر بھون کر موٹا موٹا کوٹ لیجئے۔ سب چیزیں دال میں ملائیے۔ دال کو ہاتھوں سے خوب پھینٹ لیجئے۔ پھر انہیں گھی میں پکوڑے کی طرح تلئے۔ چٹنی کے ساتھ گرم گرم کھائیے۔

مونگ کی سادہ کھچڑی

چھلکے والی دال	ایک پیالی
چاول ٹوٹا	ایک پیالی
پیاز	ایک عدد (کاٹ لیں)
گھی	سو گرام
نمک	حسب منشا
ادرک	چھوٹا ٹکڑا
پسی کالی مرچ	نصف چمچی

دال، چاول چن دھو کر دیگچی میں پانی ڈال کر پکائیے۔ پانی چاولوں سے تین انگل اونچا ہو۔ حسب منشا نمک ڈال لیجئے۔ جب کھچڑی خوب پک جائے تو اسے چمچے سے خوب گھوٹ کر اتار لیجئے۔ گھی میں پیاز سرخ کیجئے۔ اسی میں کٹا ہوا ادرک لال کیجئے۔ بگھار کر کے کالی مرچ چھڑک دیجئے۔ مونگ کی کھچڑی کے ساتھ لہسن کی چٹنی، انار دانے کی چٹنی، آم کی چٹنی، اچار، دہی رکھئے۔

مسالے والی لذیذ کھچڑی

مونگ کی چھلکے والی دال	آدھ پاؤ
چاول	ایک پاؤ
پیاز	ایک بڑی گٹھی
گھی	ایک چمچہ

نمک	حسب ذائقہ
دار چینی	تین چھوٹے ٹکڑے
کالی مرچ	اٹھارہ دانے
زیرہ سفید	ایک چمچی
الائچی بڑی	دو عدد
لونگ	5عدد
پسی ادرک	نصف چمچی

ترکیب:

دال چاول علیحدہ چُن کر پانی میں بھگو دیجئے۔ گھی ڈال کر پیاز سرخ کیجئے۔ اس میں نمک' مسالے ادرک ڈال کر بھون لیجئے۔ پھر دال ڈالیے اور اندازے سے پانی ڈال کر جوش دیجئے۔ جوش آنے پر چاول ڈال کر پکائیے۔ پانی خشک ہونے پر توا رکھ کر چاولوں کو دم دیجئے۔ دہی' چٹنی' اچار کے ساتھ کھائیے۔

بڑیوں کا پلاؤ

مونگ کی بڑیاں	دو سو گرام
چاول	250 گرام
گرم مسالہ مع زیرہ سفید	ایک چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	ایک عدد درمیانہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چمچی
گھی	حسب ضرورت
دھنیا پسا ہوا	ایک چمچی

ترکیب:

گھی گرم کر کے ایک منٹ کے لیے بڑیاں ڈال کر رنگ بدلنے سے پہلے اتاریے۔ گھی میں پیاز لال کر کے ادرک' لہسن' گرم مسالا اور دھنیا ڈال کر بھونئے۔ اس میں بڑیاں ڈالئے اور ایک بڑی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیے۔ بڑیاں گل جائیں تو بھون اور چاول ڈال کر اتنا

پانی ڈالئے کہ چاول پک جائیں۔ ہلکی آنچ پر دم دے کر اتار لیجئے۔ دہی' چٹنی کے ساتھ کھائیے۔

مونگ کی دال پالک

مونگ کی دال چھلکوں والی	250 گرام
پالک	ایک بڑی گڈی
ہری مرچ	تین عدد
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
پیاز	ایک عدد (کاٹ لیں)
ثابت لہسن	ایک عدد (کاٹ لیں)
نمک' مرچ ہلدی	حسب ضرورت
گھی	ایک چمچہ

ترکیب:

دال دھو کر نمک' مرچ' لہسن' پیاز ڈال کر پانی میں پکنے کے لیے رکھ دیجئے۔ دال میں جوش آ جائے اور ادھ گلی ہو تو پالک کاٹ دھو کر ملا دیجئے۔ خوب اچھی طرح پکائیے۔ پالک گل جائے تو اسے چمچ سے گھوٹ کر ہری مرچ اور ادرک کاٹ کر ڈالئے۔ پیاز کا بگھار لگائیے۔ پسا ہوا گرم مسالا نصف چمچ ڈال کر اتار لیجئے۔ گرم مسالا ذائقے کے لیے ڈالا جاتا ہے۔ جو لوگ مونگ کی دال پالک بطور دوا کھائیں وہ گرم مسالہ نہ ڈالیں۔ بوڑھے لوگ دال کے ساتھ گرم مسالا چھڑک لیں تو جلدی ہضم ہو جائے گی۔

☆......☆

ثابت مونگ کی دال میں نمک' مرچ' لہسن' پیاز ڈال کر پکا کر بگھار دیتے ہیں۔ سادہ دال میں نمک' مرچ' ہلدی' لہسن' پیاز ڈال کر پکانے کے بعد بگھار دے کر گرم مسالہ اور ہرا مسالا ادرک کے ساتھ ڈال دیتے ہیں۔ بھنی ہوئی دال میں ثابت گرم مسالا' نمک' مرچ' لہسن ڈال کر ہلکی آنچ پر پکاتے ہیں اوپر سے ہرا مسالا ڈال کر بگھار دیتے ہیں۔ ہرے مسالے میں ادرک' ہری مرچ' ہرا دھنیا' پودینہ شامل ہوتا ہے۔ بھارت میں تھوڑی سی ہینگ گھی میں جلا کر خوشبو کے لیے ڈالتے تھے۔ کری پتہ اور سفید زیرہ' لونگ گھی میں سرخ کر کے دال کو تلنے کے بعد پانی ڈال کر مسالے ڈالتے تھے۔ اسی طرح دال میں دہی یا امچور ڈال کر پکاتے ہیں۔

بادشاہوں کے دسترخوان پر مونگ کی دال کی فرنی بنتی تھی جسے یاقوتی کہتے تھے۔ اور باورچی ایک خاص قسم کی کھچڑی بناتے تھے۔ پستہ گول کاٹ کر مونگ کی دال کے دانے کی طرح کر لیتے اور چھلے ہوئے باداموں کو چاولوں کے مانند تراش کر کھچڑی کی طرح دم کیا جاتا تھا۔ ثابت مونگ بھون پیس کر اس کا حلوہ بنایا جاتا ہے۔ اس میں چاروں مغز' بادام اور پستہ ڈال کر کھاتے ہیں۔ مونگ کی دال کی برفی اور قلاقند بنتی ہے۔ مونگ کی دال کا حلوہ شب برات پر بنایا جاتا ہے۔ مونگ کی پگڈی بنتی ہے۔ مونگ کی دال بھر کے کچوریاں تلی جاتی ہیں۔ مونگ کی دال کی بھوریاں بنتی ہیں۔ مونگ کی دال پیس کر نمک مرچ زیرہ ملا کر رکھتے ہیں۔ پتیلے میں پانی بھر کر اس کے اوپر چھلنی رکھتے ہیں یا ململ کا کپڑا باندھ دیتے ہیں۔ پانی کھول جائے تو کپڑے پر چھوٹے چھوٹے پکوڑے بنا کر رکھ دیتے ہیں۔ یہ بھاپ میں گل کر سخت ہو جاتی ہیں' پھر انہیں تل کر سالن میں ڈال دیتے ہیں۔ مونگ کی دال کے دہی بڑے لذیذ بنتے ہیں۔

دہی بھلے

مونگ کی دھلی ہوئی دال	250 گرام
نمک' سوڈا کھانے والا حسب ضرورت	
سفید زیرہ	دو چمچ
مرچ سرخ پسی ہوئی	ایک چمچ
ثابت دھنیا	ایک چمچ
املی	نصف پیالی
چینی	تین چمچے
دہی	تین پاؤ
گھی	حسب ضرورت

ترکیب:

بہتر ہے چھلکوں والی دال بھگو کر پہلے چھلکے اتار لیں اور باریک پیس لیجئے گھی گرم کیجئے۔ دال میں نصف چمچ سوڈا ملا کر چھوٹے چھوٹے بھلے تل لیجئے۔ ایک پیالے میں پانی بھر کر رکھئے اس میں تھوڑا سا نمک ملائیے۔ بھلے تل کر پانی میں ڈالئے۔ دو منٹ بعد انہیں ہاتھ سے نچوڑ کر رکھ لیجئے۔

دہی میں تھوڑا سا پانی ملا کر ایک چمچ چینی ڈالئے۔ پھینٹ کر اس میں بھلے ملا دیجئے۔ ثابت دھنیا اور زیرہ توے پر بھون کر پیس لیجئے۔ اس میں نمک اور مرچ ملا کر بھلوں پر چھڑک دیجئے۔ املی ایک پیالی پانی میں بھگو کر مل لیجئے اور اس میں دو چمچے چینی ملا کر بھلوں کے ساتھ رکھئے۔ مونگ کے دہی بھلے تیار ہیں' چٹنی ڈال کر کھائیے۔



مونگرے

خدیجہ آفاق

مولی ایک مشہور ترکاری ہے۔ پتلی نازک مولیاں سلاد میں استعمال کی جاتی ہیں جبکہ آدھ کلو وزن سے لے کر بیس کلو تک کی مولی پائی جاتی ہے۔ اسے اردو اور پنجابی میں مولی' عربی میں فجل' فارسی میں ترب' انگریزی میں ریڈش اور لاطینی میں ریفانس کہتے ہیں۔ اس میں وٹامن اے اور سی کے ساتھ وٹامن بی اور وٹامن ای کی موجودگی سے اس کی افادیت دو چند ہو جاتی ہے۔ نمک' کالی مرچ اور زیرے کو پیس کر اس کے ساتھ مولی کھانے سے ڈکاریں کم آتی ہیں۔ کہتے ہیں مٹر کے پانچ دانے کھا لیے جائیں تو ڈکار میں کمی ہو جاتی ہے۔ یہ دوسری غذا کو جلد ہضم کر دیتی ہے۔ کھانا کھانے کے بعد اسے نہیں کھانا چاہئے ورنہ دیر تک آپ کو ڈکاریں آتی رہیں گی۔

مولی کے پودے میں مونگرے لگتے ہیں جنہیں سینگرے بھی کہا جاتا ہے۔ مونگرے فوائد میں مولی کے ہم پلہ ہیں۔ طبیب اسے بواسیر' یرقان اور استسقا میں بکثرت استعمال کراتے ہیں۔ مولی کے نرم و نازک پتے پیٹ کی چربی پگھلانے اور بڑھا ہوا پیٹ کم کرنے میں اپنا جواب نہیں رکھتے۔

قدرت نے ہر موسم کی سبزی انسانی جسم کے لیے مفید بنائی ہے۔ پرانے حکیم مونگروں کی خاصیت سے آگاہ تھے۔ سردی میں وہ آلو مونگرے کا سالن پکوا کر سردی کی شدت سے بچاتے۔ سردی سے بدن کے ظاہری حصوں میں خشکی اور ٹھنڈک کا احساس زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ ٹھنڈک ختم کرنے کے لیے آلو اور مونگرے صحت بخش غذا ہیں۔ مونگروں میں پانی' گوشت بنانے والے اجزا' گھی' معدنی نمک' نشاستہ دار اجزا' فولاد' چونا اور فاسفورس موجود ہیں۔ غریب آدمی کے لیے یہ غذائیت سے بھرپور لذیذ غذا ہے جسے کھا کر وہ جسم کی ٹوٹ پھوٹ اور سردی کی شدت سے بچ سکتا ہے۔ مونگروں کے موسم میں اسے ہفتے میں دوبارہ ضرور پکائیے تاکہ آپ سب کی صحت

ٹھیک رہے۔ مونگرے پکانے کی چند ترکیبیں لکھ رہی ہوں' ذرا پکا کر دیکھئے۔

آلو مونگرے

مونگرے	آدھ کلو
آلو	تقریباً ڈیڑھ پاؤ
پیاز	ایک عدد (باریک کاٹ لیں)
نمک' مرچ' ہلدی	حسب ذائقہ
لہسن پیسا ہوا	ایک چمچ
گھی یا تیل	حسب ضرورت

پیاز گھی میں سرخ کر لیں۔ اس میں لہسن' نمک' مرچ' ہلدی ڈال کر مسالا بھون لیجئے۔ مونگروں کی ڈنڈیاں صاف کر کے انہیں دھو ڈالیے۔ پھر مسالے میں بھون کر ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیے۔ پانی خشک ہو جائے تو کٹے ہوئے آلو ڈال کر تھوڑے سے پانی میں پکائیے۔ آلو گلنے پر بھون کر اتار لیجئے کچھ خواتین ایک ٹماٹر بھی ڈال دیتی ہیں۔ مگر اس طرح ذائقہ دار بنتے ہیں۔ مکھن یا گھی پھلکوں پر لگا کر اس کے ساتھ کھائیں تو اچھے لگتے ہیں۔

آلو' مونگرے' میتھی' گاجر کی سبزی

آلو	آدھ کلو (چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیجئے)
مونگرے	آدھ کلو (صاف کر لیجئے)
میتھی	ایک گڈی (پتے توڑ کر کاٹ لیجئے)
گاجر	آدھ کلو (ٹکڑے کاٹ لیجئے)
ہری مرچ	چار عدد (کاٹ لیجئے)
لہسن پسا ہوا	دو چمچ
ہلدی' نمک' مرچ' گھی	حسب ذائقہ
پیاز	ایک عدد (کاٹ لیجئے)

ترکیب:

گھی میں پیاز کاٹ کر سرخ کیجئے لہسن' نمک' مرچ' ہلدی ڈال کر مسالا بھون کر مونگرے ڈال کر آدھ کپ پانی میں ہلکی آنچ پر پکائیے۔ پانی خشک ہونے پر میتھی۔ گاجر۔ آلو ڈال

کر آدھا کپ پانی ملا کر پکائیے۔ ہری مرچ ملا دیجئے۔ سبزیاں گل جائیں اور گھی چاروں طرف نمایاں ہو جائے تو اتار لیجئے۔

مونگرے گوشت

گوشت	آدھ کلو
مونگرے	آدھ کلو
پیاز	2 عدد
لہسن پسا ہوا	2 چمچے
دھنیا پسا ہوا	ایک چمچہ
مرچ، ہلدی، نمک	حسب ذائقہ
ٹماٹر	2 عدد
گھی	حسب ضرورت

گھی میں ایک پیاز کاٹ کر سرخ کر لیجئے۔ دوسرا پیاز کاٹ کر پیس لیجئے۔ پیاز، نمک، مرچ، ہلدی، دھنیا، لہسن ڈال کر خوب بھون کر گوشت ڈال دیجئے۔ ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیے۔ پانی خشک ہونے پر ٹماٹر اور مونگرے ڈال کر خوب بھون کر آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیے۔ مونگرے گل جائیں تو بھون کر اتار لیجئے۔

مولی مونگروں کے پراٹھے

مولیاں دو عدد (چھیل کر کدوکش کر لیں)

مولیوں کے باریک پتے بھی کاٹ لیں۔

ایک کپ مونگرے باریک کاٹ کر رکھ لیں۔

معمولی سا گھی ڈال کر اس میں نمک مرچ ایک چمچ لہسن، آدھا چمچ سفید زیرہ ملا کر بھون کر مونگرے اور مولی کے پتے ڈال دیں۔ اس میں ہی مولیاں ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔

اب ان کو آٹے کے پیڑوں میں رکھ کر پراٹھے بیل لیں۔ ہلکی آنچ پر سرخ کر کے اتاریے۔ گرم گرم تناول فرمائیے۔

مونگرے بڑیاں

مونگرے دو طرح کے ہوتے ہیں۔ ایک تو چھوٹے جن کے دونوں سرے توڑ لیے جاتے ہیں۔ ایک لمبے مونگرے ہوتے ہیں۔ وہ اتنے ذائقے دار نہیں بنتے۔ ان کو کاٹ لیا جاتا ہے۔ جلدی بن جاتے ہیں۔ مونگروں میں اگر مونگ کی دال کی بڑیاں ڈال کر پکائی جائیں تو بہت مزے کی بنتی ہیں۔ مونگ کی دال کی بڑیاں گھی گرم کر کے ہلکی سی تل لیں۔ سرخ نہ کریں۔ جیسے آلو مونگرے پکتے ہیں۔ اسی میں مونگروں کے ساتھ ایک کپ بڑیاں بھون کر ڈال دیں اور تھوڑا سا ثابت گرم مسالا ملا دیں۔ گوشت کی طرح پکیں گی۔



مہندی

مسز اسماء حسن

"رنگ لاتی ہے حنا پتھر پر گھس جانے کے بعد" اکثر یہ فقرہ سنتے رہتے تھے۔ لیکن اس کے ایک دو تجربے ایسے ہوئے کہ واقعی مہندی کی افادیت دو چند ہوگئی۔ میری دوست کے ناخن پر چوٹ لگی۔ ناخن سیاہ پڑ گیا۔ ہاتھ کا ناخن تھا۔ دیکھ کر عجیب سا محسوس ہوتا تھا۔ پھر ایسا ہوا کہ ناخن متورم ہوگیا۔ ڈاکٹروں سے پوچھ کر بہت کریمیں لگائیں۔ ورم اتر گیا مگر بقول ڈاکٹر ناخن کی پھپھوندی مشکل سے جائے گی۔ علاج ہوتا رہا۔ ایک دن میں نے حکیم صاحب مرحوم سے پوچھا۔ طب مشرقی میں ناخن کی پھپھوندی کے لیے کیا علاج ہے؟

وہ کہنے لگے۔ تازہ مہندی پیس کر اس میں تھوڑا سا جو کا سرکہ ملا کر ناخن پر روزانہ لگائیے۔ جو کا سرکہ مری والوں کا براؤن کلر کا گھر میں موجود تھا۔ حکیم صاحب کو دکھا کر یہ نسخہ استعمال کرنا شروع کیا۔ چند ہی ہفتہ میں ناخن کا ورم اتر گیا۔ اور آہستہ آہستہ نیا ناخن آنے لگا۔ یہ ناخن چمک دار اور خوب صورت تھا۔ اس کے بعد ناخن کبھی خراب نہیں ہوا۔

اسی طرح ایک بچی کے سر میں پھنسیاں ہوگئیں۔ وہ ہر وقت سر کو کھجاتی رہتی۔ بال اتروا دیے۔ خارش ختم نہ ہوئی۔ حکیم صاحب کو دکھایا تو انہوں نے روغن حنا کی بوتل نکالی۔ تھوڑا سا تیل بچی کے زخموں پر لگانے کے لیے دیا۔ چند روز میں بچی کے سر کی پھنسیاں ختم ہوئیں اور بال دوبارہ گھنے چمک دار نکلے۔ حکیم صاحب نے یہ تیل مہندی کے پھولوں اور پتوں کو پانی میں پکا کر پانی چھان کر تلوں کے تیل میں یہ پانی ملا کر پکایا تھا۔ پانی ختم ہونے پر تیل چھان کر رکھ لیا تھا۔ اور مریضوں کو یہ تیل حسب ضرورت دیا کرتے تھے۔ مجھے ان کی یہ بات یاد تھی۔ مہندی کا تجربہ میں نے عزیز بھائی پر کیا۔

ان کا مسئلہ یہ تھا کہ جیسے ہی گرمی آتی وہ موسم کی حدت سے پریشان ہو جاتے۔ مزاج بے حد گرم تھا۔ گرمی برداشت نہیں کر سکتے تھے۔ ہاتھ پاؤں سرخ ہو جاتے اور ایسا لگتا اس میں

سے چنگاریاں نکل رہی ہیں۔ جوتی پہن کر چند قدم چلتے تلوے تپ جاتے۔ چلا ہی نہیں جاتا تھا۔ سارے کام کاج تلپٹ ہو جاتے۔ سر میں ہر وقت درد رہتا۔ طبیعت میں چڑچڑاپن بڑھ چکا تھا۔ سارا گھر دو تین مہینے ان کے ساتھ عذاب میں رہتا۔ آہستہ آہستہ ان کی تکلیف بڑھتی جا رہی تھی۔ دوا سے وقتی طور پر آرام آتا پھر تکلیف شروع ہو جاتی۔ پاؤں کی جلن اور سر کے درد سے وہ بے حال ہو چکے تھے۔

ہمارے ہاں ایک دن آئے تو دیکھا ان کی ایڑیوں میں گہرے چھید پڑے ہیں۔ تلوے اتنے سرخ تھے کہ دور سے دیکھ کر عجیب لگتا تھا۔ انہوں نے آتے ہی پاؤں ٹھنڈے پانی سے دھوئے اور پنکھے کے قریب بیٹھ گئے۔ ہماری نوکرانی اس وقت مہندی گھول رہی تھی۔ میں نے کہا تھوڑی سی مہندی تلوے پر لگوا لیجئے ٹھنڈ پڑ جائے گی۔ پہلے تو انہوں نے گھور کر دیکھا پھر خاموش ہو گئے۔ نوکرانی نے پاؤں کے دونوں تلوؤں میں مہندی کا گاڑھا گاڑھا لیپ کر دیا۔ حیران کن بات تھی دس منٹ ہی میں ان کے چہرے کا رنگ بدل گیا۔ گھنٹہ بھر بعد انہوں نے پاؤں دھوئے اور کہنے لگے: "مہندی لگا کر ایسا محسوس ہوا جیسے پورے جسم میں ٹھنڈ اور سکون کی لہر دوڑ گئی ہو۔ اتنا آرام تو مجھے دوا کھا کر بھی نہیں ملتا۔" میں نے ان سے کہا: "آپ اس کے تازے پتے روز پیس کر پاؤں کے تلوؤں میں لگایئے۔ پاؤں کے زخم ٹھیک ہو جائیں گے اور تلوؤں میں سے جو آگ نکلتی ہے وہ بھی ختم ہو جائے گی۔ اسی مہندی کا لیپ دونوں کنپٹیوں پر لگوالیں تو یقیناً آپ کا برسوں پرانا سر درد بھی دور ہو جائے گا۔ جلدی ہو تو مہندی کے تھوڑے سے پتے رات کو ایک پیالی پانی میں بھگو کر صبح چھان کر پی لیجئے اس سے آپ کے بدن کی گرمی کو آرام آ جائے گا۔" انہوں نے ایسا ہی کیا اور دس پندرہ دن میں ان کی شکایات دور ہوگئیں۔

مہندی ایک عام ملنے والی چیز ہے۔ لوگ اسے شوقیہ اپنے گھروں میں لگاتے ہیں۔ چھ سات فٹ لمبے اس پودے میں سال بھر میں دو دفعہ پھول آتے ہیں' موسم برسات اور سردی کے موسم میں۔ ان کے پتے تمام سال ملتے ہیں۔ مزے کی بات یہ کہ ان پر خزاں نہیں آتی۔ سدا بہار پتے انتہائی فائدہ مند ہوتے ہیں۔ ان کا لاطینی نام Lawsonia inermis ہے۔ اُردو' پنجابی' سرائیکی' ہندی میں مہندی' عربی فارسی میں حنا' بلوچی میں پنی کے نام سے مشہور پودا ہے۔ مہندی رنگ ہی نہیں لاتی بلکہ بہت سے امراض میں شفا بھی دیتی ہے۔ ہاتھ پاؤں کی جلن کے لئے مفید ہے۔ یہ خون کو صاف کرتی ہے۔ اور بہت سے جلدی امراض دور کرتی ہے۔ گرمی سے سر میں درد ہو تو سر میں مہندی لگانے سے دور ہو جاتا ہے۔ گرمی کی وجہ سے آنکھیں سرخ ہو

جائیں تو مہندی کا ہلکا سا لیپ آنکھوں کے چاروں طرف لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔ جسم پر گرمی کی وجہ سے دانے نکل آئیں تو مہندی لگانے سے ٹھنڈ پڑ جاتی ہے۔ گرمی دانے بھی دب جاتے ہیں۔ مہندی مسامات میں جذب ہوتی ہے' اس لئے لگانے کے بعد پیشاب میں سرخی یا زردی زیادہ نمایاں ہوتی ہے۔

جن لوگوں کو نیند نہ آتی ہو' بے خوابی کے مریض ہوں' انہیں چاہئے کہ مہندی کے پھول جمع کر کے تکیہ بنالیں۔ یہ تکیہ سر کے نیچے رکھ کر سونے اور مہندی کا تیل سر میں لگانے سے بے خوابی دور ہو جاتی ہے۔ سردی کے موسم میں بزرگ نمازیوں کو عموماً بوائی پھٹنے کی شکایت ہو جاتی ہے۔ وضو بار بار کرنے سے پاؤں پھٹ کر سخت تکلیف ہوتی ہے۔ ایسے میں مہندی کے پتے باریک پیس کر دو چار دفعہ لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔ آج کے دور میں بھی کچھ ایسی جگہیں ہیں جہاں سواری کی سہولت میسر نہیں ہوتی اور پیدل چلنا پڑتا ہے۔ پیدل چلنے سے پاؤں میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ ان چھالوں اور زخموں پر مہندی کا لیپ کیا جائے تو بہت جلد آرام آ جاتا ہے۔

سعودی عرب میں مہندی لگانے کا رواج ہے' اسی طرح انڈونیشیا اور افریقی قبائل میں بھی شوق سے لگائی جاتی ہے۔ قدیم مصر کی خواتین آرائش و زیبائش کی دلدادہ تھیں۔ وہ اپنے بالوں کو مہندی سے رنگتیں اور ان میں مختلف چیزیں ملا کر بالوں کو شیڈ دے کر خوب صورت بناتیں۔ وہ مہندی کے خوبصورت نقش و نگار ہاتھوں پر بناتیں۔ مصر کی مشاطائیں اس فن میں طاق تھیں۔ وہ جانتی تھیں مہندی کے فوائد کیا ہیں اور ان سے بھرپور فائدہ اٹھاتی تھیں۔ ان کی عبادت گاہوں میں بھی عود' لوبان اور دوسری خوشبوؤں کے ساتھ مہندی کے خشک پتے بھی جلائے جاتے تھے۔ اور ان کو متبرک خیال کیا جاتا تھا۔

اہرام مصر کے تابوتوں سے مہندی کے پتے دستیاب ہوئے ہیں۔ قدیم مقبروں میں جو لاشیں حنوط کر کے رکھی گئی تھیں' اکثر کے کفن مہندی سے رنگے ہوئے تھے اور تابوت کے اندر مہندی کے پتے تھے۔ مصر کے فرعونوں کو مہندی بہت پسند تھی۔ وہ اس کی خوشبو کے سحر سے متاثر تھے۔ شاید یہی وجہ تھی وہ مشاطاؤں کو تاکید کرتے کہ جو دوشیزائیں ان کے حرم میں داخل ہوں وہ حنا کی خوشبو میں بسی ہوں اور ان کے کپڑے بھی حنا آلود ہوں۔ فرعون مصر خود بھی اپنے ملبوسات مہندی کے رنگ میں بھگو کر پہنا کرتے تھے۔ اہرام اور مقبروں میں مہندی کے پتے اس لئے رکھے جاتے کہ کیڑے مکوڑے اس کی خوشبو سے بھاگ جائیں اور لاشوں کو نقصان نہ ہو بلکہ ان کی خوشبو سے مقبرے مہکتے رہیں۔

ہندوؤں میں بھی مہندی کو خاص مقام حاصل ہے۔ مندروں میں جو خوشبوئیں جلائی جاتی ہیں ان میں مہندی شامل ہے۔ سنسکرت کی قدیم کتابوں میں مہندی کا ذکر ملتا ہے۔ برکت کے لئے وہ دلہن کے سر پر سونے کے تاج کے ساتھ مہندی کے تازے پتے سجا کر پہناتے تھے۔ دلہن کی مانگ بھرنے کے لئے سیندور اور دوسری اشیاء کے ساتھ مہندی بھی شامل کی جاتی تھی۔ شادی بیاہ میں جب تک مہندی سے ہاتھ پاؤں رنگ نہ لیے جاتے' شادی کی رسوم بیکار تصور کی جاتی تھیں۔ مقدس کتاب توریت میں بھی مہندی کا ذکر ملتا ہے۔

یونان کے قابل حکیم بھی مہندی کی افادیت سے واقف تھے۔ بقراط' جالینوس جیسے اطبا نے مہندی کا ذکر کیا ہے۔ شرق اوسط اور اندلس میں اسے اہمیت حاصل تھی۔ مہندی کے بغیر دوشیزاؤں کا سنگھار ادھورا سمجھا جاتا تھا۔ مہندی کا رنگ اپنی مرضی کے مطابق ہلکا گہرا کیا جاتا۔ ہاتھوں پر ہلکا سا چونے کا لیپ کر کے پھر مہندی سے نقش و نگار ابھارے جاتے۔ بھارت کے بعض علاقوں میں آج بھی مہندی اور چونے سے خوب صورت ڈیزائن بنائے جاتے ہیں۔ مہندی کا رنگ گہرا کرنے کے لئے اس میں ترشی ملائی جاتی۔ لیموں کا رس اور تیل ملا کر مہندی گھولتے تاکہ رنگ تیز آئے۔ فرید آباد کی مہندی ہندوستان میں اپنے شوخ رنگ کی وجہ سے مشہور ہے' اس کا رنگ تیز سرخ ہو جاتا ہے۔ اس میں چائے کی پتی یا کافی ملا کر سر کے بالوں کو رنگتے ہیں۔ آملے' سیکاکائی' لیموں کا چھلکا پانی میں خوب پکا کر اس پانی سے مہندی گھولی جائے اور اس میں تھوڑی سی کافی ملا دی جائے تو بالوں میں اچھا شیڈ آتا ہے۔ دیہات میں خواتین اخروٹ کی چھال پکا کر یا دنداسہ کوٹ کر مہندی میں ملاتی ہیں تاکہ رنگ شوخ آئے اور جلدی مدھم نہ پڑے۔

آج کل مہندی کا لوشن بھی ملتا ہے جسے آپ تنکے سے لگا سکتی ہیں۔ بازار میں اسی لوشن سے ڈیزائن والے ٹھپے ہاتھوں پر لگا دیے جاتے ہیں۔ آج کل اس میں کیمیکل ملا دیتے ہیں جس سے بچیوں کے ہاتھ میں الرجی ہو جاتی ہے۔ کسی کے ہاتھ میں زخم تک پڑ جاتے ہیں۔ ٹھپہ لگوانے کے بجائے کون مہندی سے بچوں کے ہاتھوں پر مہندی لگائی جائے تو وہ نقصان دہ نہیں۔

ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم مہندی پسند فرماتے تھے۔ حضرت انس ؓبن مالک روایت کرتے ہیں: ''مہندی کا خضاب لگاؤ کہ یہ جوانی کو بڑھاتی' حسن میں اضافہ کرتی اور طاقت کو بڑھاتی ہے۔''

اس میں تیل ملا کر پکائیے۔ جب سارا پانی جل جائے تو اتار چھان کر رکھیئے۔ یہ تیل جوڑوں کے درد، عرق النساء، اورام اور خارش کے لئے مفید ہے۔ اس میں اور تیل ملا کر سر میں بھی لگا سکتے ہیں۔

جن کے سر میں جلن رہتی ہو وہ مہندی کے پھولوں کا روغن تیار کر کے لگائیں۔ ہاتھ پاؤں کی دیرینہ جلن کے لئے مہندی ازحد مفید ہے۔ جلن دور ہو جاتی ہے، آزمودہ ہے۔

پہلے زمانے میں اونی اور ریشمی کپڑوں کو کیڑے سے محفوظ رکھنے کے لئے مہندی کے خشک پتے ٹرنک میں بچھائے جاتے تھے۔ اس سے کیڑا نہیں لگتا تھا۔ مہندی کے تازہ پتے خشک کر کے پیس کر رکھ لیں۔ اس پاؤڈر کو چہرے کے کیل مہاسے، پھنسیوں اور زخموں پر چھڑک سکتے ہیں۔ اس سے زخم جلد خشک ہوں گے۔

مہندی کے پھولوں کی گلقند بنتی ہے۔ پھول جمع کر کے دگنی چینی ملا کر شیشے کے مرتبان میں بھر لیجئے۔ چار پانچ روز دھوپ میں رکھیئے۔ چمچ سے ہلاتے رہیے گلقند تیار ہے۔ تولہ ڈیڑھ تولہ گلقند صبح کھا کر گیارہ بادام اور تین چھوٹی الائچی کے دانے ایک گلاس پانی میں رگڑ کر سردائی کی طرح پی لیجئے۔ دماغ کی کمزوری اور برسوں پرانا سر درد دور ہو جائے گا۔ جو سردائی نہ بنا سکیں وہ دودھ پی لیں۔ صرف گرمی کے موسم میں کھائیے۔

جو نوجوان کمزور ہوں، گرمی کے مارے ہوں، وہ روزانہ ڈیڑھ تولہ مہندی کے پھول بکرے کے قیمہ میں بھون کر ہفتہ ڈیڑھ ہفتہ کھائیں، کمزوری دور ہو جائے گی۔

مہندی کا روغن یوں بھی بنتا ہے۔ ایک کلو تلوں کے تیل میں ایک پاؤ مہندی کے پھول ڈال کر ہفتہ دھوپ میں رکھیئے۔ پھر پھول نکال کر دوسرے ڈالیے۔ پھر تیسری دفعہ ڈال کر چھان کر رکھ لیجئے۔ اس کی مالش سے سر کے بال مضبوط ہوتے ہیں، گرنا بند ہو جاتے ہیں، کم خوابی دور ہو جاتی ہے۔



میتھی

راحت نسیم سوہدروی

انسان نے کرہ ارض پر جب پہلا قدم رکھا تو اس کی غذا اور دوا کے لئے فطرت نے پھلوں، پھولوں، سبزیوں کی صورت میں نباتات سے اس کے استقبال کا اہتمام کر رکھا تھا۔ یوں مدت تک انسان کی غذا و دوا نباتات ہی رہیں۔ فطرت نے انہیں غذائی و دوائی اجزاء سے مالا مال کر رکھا ہے۔ ان میں ایک میتھی ہے جو آج بھی سالن کی لذت اور ذائقہ کے لئے بطور خوشبو عام استعمال کی جاتی ہے۔ نیز اس کا استعمال غذا اور دوا ہر دو صورت کیا جاتا ہے۔

قدیم تاریخ کے مطالعہ سے اندازہ ہوتا ہے کہ مصر اور روم کے لوگ بھی میتھی کے فوائد سے آگاہ تھے اور بطور غذا و دوا استعمال کرتے تھے۔ برصغیر پاک و ہند میں آج بھی میتھی کا استعمال عام ہے۔ مختلف علاقوں کی میتھی مختلف تاثیر رکھتی ہے مگر قصور کی میتھی زیادہ معروف اور استعمال ہوتی ہے۔ میتھی کا تازہ ساگ استعمال ہوتا ہے اور خشک میتھی بھی پیکٹوں میں دستیاب ہے جسے خواتین سالن کو مزیدار بنانے کے لئے استعمال کرتی ہیں۔ میتھی کے بیج کو جنہیں میتھی دانہ کہا جاتا ہے اچار اور دیگر مسالوں کے علاوہ بھی کئی مقاصد کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ میتھی کے تازہ ساگ کو بند مرچوں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ موسم سرما میں باجرے کی روٹی کے ساتھ بڑی رغبت سے استعمال کیا جاتا ہے اور بعض خواتین مکئی کے آٹے میں گوندھ کر اور گھی لگا کر روٹیاں تیار کرتی ہیں جو بہت لذیذ ہوتی ہیں اور دیہات میں رہنے والوں کی مقبول خوراک ہیں۔ نرم میتھی کو آلو، قیمہ اور چنوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

میتھی خودرو بھی ہے مگر اتنی زیادہ نہیں۔ سرد و گرم ہر دو قسم کے ملکوں میں ہوتی ہے۔ ہمارے ہاں موسم سرما شروع ہوتے ہی اس کی کاشت شروع کر دی جاتی ہے اور اس کے پتے کاٹ کاٹ کر بطور سبزی فروخت کئے جاتے ہیں۔ آخر میں اس میں پھول آ کر پھلیاں بن جاتی ہیں جن میں سرخی مائل زرد بیج نکل آتے ہیں جو خوشبو دار ہوتے ہیں اور پانی میں بھگونے سے

لعاب بن جاتا ہے۔ تازہ میتھی کی خوشبو اتنی تیز نہیں ہوتی لیکن خشک ہونے پر خوشبو تیز ہو جاتی ہے۔ غذائیت کے ساتھ ساتھ یہ حیاتین سے بھرپور ہوتی ہے۔ میتھی اور اس کے بیجوں کا مزاج گرم وخشک ہے میتھی کا کیمیائی تجزیہ کرنے سے درج ذیل اجزا پائے گئے ہیں:

نباتاتی گھی **40 فیصد**' معدنی نمک تین فیصد' نشاستہ دار اجزاء پندرہ فیصد' ریشہ دار تین فیصد اور فولاد آٹھ فیصد پایا جاتا ہے۔ میتھی میں پائے جانے والا فولاد بغیر نقصان پہنچائے جزو بدن بننے کی صلاحیت رکھتا ہے علاوہ ازیں کیلشیم چالیس فیصد اور فاسفورس **0.11** فیصد ہوتا ہے اس کے بیجوں میں پروٹینی اجزاء (لحمی) گوشت کے برابر ہوتے ہیں جبکہ دیگر اجزاء میں میتھی میں حیاتین الف' ب' ج' لیسی تھن اور البیومن ہوتا ہے۔

مندرجہ بالا اجزاء سے میتھی کے غذائی اجزاء کا اندازہ ہو جاتا ہے کہ یہ ہمارے جسم کی کس قدر ضروریات پوری کر سکتے ہیں۔

میتھی کے بارے میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ میتھی سے شفا حاصل کرو۔

مصری لوگ میتھی کے بیجوں کو بخار کے لئے مفید قرار دیتے ہیں اور میتھی کے بیجوں کو پانی میں بھگو کو لعاب بنا لیتے ہیں اور اسے بخار روکنے' پیٹ کے امراض نیز شوگر میں مفید سمجھتے ہیں۔

میتھی کے بیجوں میں سے خاص مقدار میں لعاب حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ لعاب آنتوں کو نرم کرتا ہے جس سے اجابت آسانی سے ہو جاتی ہے اور پیٹ وآنتوں کا ورم دور ہو جاتا ہے۔

میتھی میں اپنے اجزاء اور فوائد کے اعتبار سے مچھلی کے تیل (کاڈلیور آئل) جیسی خصوصیات ہیں اس لئے خون کی کمی میں مفید ہے اس حوالے سے یہ بات پیش نظر رہے کہ مچھلی کے تیل میں خاص اجزاء حیاتین ''الف'' اور ''د'' ہیں۔

میتھی غذائیت کے ساتھ ساتھ دوائی خصوصیات سے بھرپور ہے۔ اطباء حضرات شروع ہی سے مقوی غذا کے ساتھ ساتھ دوا کے طور پر استعمال کراتے ہیں۔ ایسی خواتین کیلئے جن کا دودھ اپنے شیر خوار بچے کے لئے کافی نہ ہو میتھی دانہ کا لعاب مفید ہے۔ ایسی ماؤں کو میتھی کے دانوں کا سفوف چھ گرام کی مقدار میں ایک پیالی دودھ میں ملا کر شکر سے میٹھا کر کے صبح نہار منہ پلایا جائے۔

میتھی بلغم خارج کرتی ہے اور بلغمی جھلیوں کو فائدہ دیتی ہے۔ میتھی کے دانوں کا لعاب ہوائی راستوں پر استران کی خراش اور خشکی دور کر دیتا ہے اس طرح کھانسی کو آرام ملتا ہے اور

سانس آسانی سے آتا ہے اور بلغم پتلا ہو کر نکل جاتا ہے۔ میتھی دانوں کے حیرت انگیز نتائج نزلہ و زکام میں دیکھنے میں آئے ہیں۔ ایسا نزلہ زکام جس میں صبح صبح ناک سے پانی بہے اور کثرت سے چھینکیں آتی ہوں ایسے لوگوں کو تخم میتھی چند روز تک ایک چمچہ آدھا گلاس پانی میں جوش دے کر صبح وشام پینے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ آج کل اکثر لوگوں کو فضائی آلودگی کے سبب زکام رہتا ہے صبح کو کثرت سے چھینکیں آتی ہیں اور ناک سے پانی بہتا ہے۔ ذرا گرد وغبار ہوا ناک سے پانی بہنا اور چھینکیں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔

جدید اصطلاح میں اسے گرد وغبار (ڈسٹ) الرجی کہتے ہیں ایسے لوگوں کے لئے جو اس عارضہ میں مبتلا ہیں کے لئے میتھی دانے بڑی مفید چیز ہے۔ میتھی دانے قدرتی طور پر انٹی الرجی ہیں اس کے استعمال کا مناسب طریقہ یہ ہے کہ میتھی کے بیج (میتھی دانہ) ایک چمچہ چائے والا برابر لے کر آدھا گلاس پانی میں جوش دے کر چھان کر شکر یا شہد ملا کر صبح نہار منہ یا رات سونے سے قبل پندرہ بیس روز تک مسلسل استعمال کریں۔ مطب کے تجربات شاہد ہیں کہ اس تدبیر سے بہت سے لوگوں کو فائدہ پہنچا ہے یہ تدبیر حکیم محمد سعید شہید کے معمولات مطب میں سے بھی ہے۔ میتھی کا جوشاندہ حلق کی سوزش ورم اور دھن میں بھی مفید ہے۔

موسم سرما میں میتھی کا استعمال بڑھ جاتا ہے اس کی بھجیا بھی بنا کر لوگ کھاتے ہیں اور بیجوں کو لڈوؤں اور حلوؤں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ بعض افراد گڑ میں بھی ملا کر استعمال کرتے ہیں۔ یوں موسم سرما کے عوارض خصوصاً اعصابی کمزوری میں فائدہ ہوتا ہے۔ قبض بھی جاتی رہتی ہے اور نظام ہضم کی بھی اصلاح ہوتی ہے۔ ریاحی امراض اور بواسیر میں مفید ہے۔ خواتین میں ایام رک جانے میں فائدہ مند ہے۔ بواسیر بادی ہو یا خونی ہر دوصورت میں مفید ہے بعض لوگوں میں مسے گر جاتے ہیں۔ میتھی کا استعمال ذیابیطس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ موسم سرما کی شدت سے محفوظ رہنے کی عمدہ غذائی تدبیر ہے۔ چونکہ موسم سرما میں اعصابی کمزوری' جوڑوں کا درد' ورم کے مریضوں کو بہت تکلیف ہوتی ہے اور مرض دمہ میں شدت آ جاتی ہے ایسے لوگوں کے لئے یہ قدرت کا خاص عطیہ ہے۔ میتھی کے پتے قبض کشا' ورم کو تحلیل کرنے اور پیشاب آور ہونے کے ساتھ ساتھ خواتین کے ماہانہ ایام لانے میں مفید ہیں۔ میتھی کے بیجوں کو بیرونی طور پر بھی استعمال کرایا جاتا ہے۔ اگر اس کے جوشاندے سے سر کے بالوں کو دھویا جائے تو سر کے بالوں کی خشکی کو فائدہ ہوتا ہے اور خارش بھی جاتی رہتی ہے جس سے بال مضبوط ہوتے ہیں اور گرنے سے بچ جاتے ہیں۔ قوت مردمی میں بھی اضافہ کرتے ہیں۔

طب یونانی کی معروف مرہم داخلیون جو ورموں کو تحلیل کرنے کے لئے استعمال کرائی جاتی ہے کا ایک اہم جز میتھی کے بیج ہیں۔ جن حضرات کے چہروں پر داغ دھبے ہوں وہ میتھی کے بیج پیس کر لیپ کریں فائدہ ہوگا۔ آنکھوں کے امراض مثلاً آنکھوں کی خارش، جلن، پانی بہتا ہو تو اس کے پانی کے قطرے مفید ہیں۔ جن لوگوں کو آؤں کے دست آتے ہوں ایسے لوگ میتھی کے بیج ایک تولہ گلاب کے پھول آدھا تولہ ملا کر آدھا گلاس پانی میں جوش دے کر حسب ضرورت چینی ملا کر نیم گرم استعمال کریں تو نہ صرف آؤں ختم ہو گی بلکہ مروڑ کی شکایت جاتی رہے گی۔ شیر خوار بچوں کی ماؤں کو اکثر دست مروڑ کی شکایت ہو جاتی ہے ان کے لئے دلیہ کی مانند کوٹ کر دیسی گھی میں تر و خشک کر کے نیم گرم دودھ سے ایک چمچہ کھلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

میتھی سے بھوک بڑھ جاتی ہے اس لئے بھوک کی کمی اور کھٹی ڈکاروں میں مفید ہے۔

میتھی اور جو کے آٹے کو ملا کر ملنے سے چہرے کا رنگ صاف ہو جاتا ہے۔

جہاں میتھی کے بے شمار فوائد ہیں وہاں یہ بات پیش نظر رہے کہ میتھی کا مزاج گرم خشک ہے اس لئے گرم مزاج والے کم استعمال کریں۔ موسم گرما میں اس کے استعمال سے تلخی ہو سکتی ہے۔ مسلسل استعمال سے درد ہو سکتا ہے۔ میتھی کو گوشت کے ہمراہ پکانا چاہیے کہ یہی اس کا مصلح ہے۔

میتھی کا تیل

ایک سو گرام میتھی سے پچاس گرام تیل میتھی نکل سکتا ہے جو کہ تیز گرم اور گاڑھا ہو گا اور آم کو تحلیل کرتا اور سختی کو ختم کرتا ہے پھوڑے کو پکاتا ہے۔ اچھا تیل وہ ہو گا جس سے میتھی جیسی خوشبو آئے اور اس کے ذائقے میں شیرینی کے ساتھ تلخی ہو۔ میتھی کا تیل سر کی خشکی (بفہ) کے لئے مفید ہے۔ موسم سرما میں کئی لوگوں کے ہاتھ اور پاؤں پر کٹ پڑ جاتے ہیں ایسے لوگ موم میں ملا کر لگائیں تو فائدہ ہوتا ہے اور چہرے کی چھائیاں صاف کرتا ہے۔



میتھی

ڈاکٹر خالد غزنوی

میتھی عام طور پر کاشت کی جاتی ہے۔ خودرو پودے کم ہوتے ہیں۔ گرم ممالک ہی میں نہیں بلکہ سرد ممالک میں بھی میتھی بہ کثرت استعمال ہوتی ہے۔ انگریزی میں اسے فینوگریک کہتے ہیں۔

تازہ میتھی اتنی خوشبو دار نہیں ہوتی ...... مگر جب اسے سکھایا جائے تو خوشبو آنے لگتی ہے۔ اس کی خوشبو کا تعلق کاشت کے علاقے سے بھی ہے۔ مثلاً پنجاب میں قصور کی میتھی، اور وہ بھی ایک خاص علاقے کی، دوسرے علاقوں کی نسبت زیادہ خوشبو دار ہوتی ہے۔

احادیث نبویؐ

قاسم بن عبدالرحمٰن روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:

اِستشفر ابالحلجة (میتھی سے شفا حاصل کرو)

اس ضمن میں ایک اور حدیث بھی ملتی ہے۔ اسے ابن القیمؒ نے اطباء کا قول قرار دیا ہے جب کہ ذہبیؒ نے اسے حدیث لکھا ہے:

''لوگ اگر میتھی کے فوائد کو سمجھ لیں تو وہ اسے سونے کے ہم وزن خریدنے سے بھی گریز نہ کریں۔''

مکہ معظمہ کی فتح کے بعد جب حضرت سعدؓ بن ابی وقاص بیمار ہوئے تو حارث بن کلدہ حکیم نے اُن کے لیے فریقہ تیار کرنے کی ہدایت کی جس میں کھجور، ملیٹھی اور میتھی پانی میں اُبالنے کے بعد مریض کو نہار منہ شہد ملا کر گرم گرم پلایا جاتا تھا۔ یہ نسخہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں پیش کیا گیا۔ آپؐ نے اسے پسند فرمایا اور مریض کو شفا ہوگئی۔ محدثین نے لکھا ہے کہ کھجور کی جگہ انجیر بھی شامل کی جا سکتی ہے مگر دونوں کی شمولیت اس لیے ممکن نہیں کہ سرکار دو عالم

صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کھجور اور انجیر کو ایک ہی نسخے میں جمع کر دینے کی ممانعت فرمائی ہے۔

محدثین کے مشاہدے

میتھی کا جوشاندہ حلق کی سوزش، ورم اور گھٹن کے لیے بہت مفید ہے۔ یہ سانس کی گھٹن کم کرتا ہے۔ اس سے کھانسی کی شدت دور ہوتی ہے اور معدے میں اگر جلن ہو تو جاتی رہتی ہے۔ میتھی کا یہ اثر بڑی اہمیت کا حامل ہے کیونکہ کھانسی کے علاج میں استعمال ہونے والی تمام دوائیں معدے میں سوزش پیدا کرتی ہیں، اس لیے پرانی کھانسی کے تمام مریضوں کو معدے میں جلن اور بدہضمی کی شکایت رہتی ہے۔ طب نبویؐ میں میتھی اور سفرجل وہ منفرد دوائیں ہیں جو کھانسی کو ٹھیک کرنے کے ساتھ ساتھ معدے کی اصلاح بھی کرتی ہیں۔

میتھی سے ریاح خارج ہوتے ہیں اور بواسیر کی شدت میں کمی آتی ہے۔ میتھی پھیپھڑوں کی سوزش نہ صرف دور کرتی ہے بلکہ آئندہ کے لیے بھی اس کا تدارک کرتی ہے۔ اگر اس کے جوشاندے سے سر دھوئیں تو سر کی خشکی (بفا) کم ہوتی ہے۔ ایک اور روایت کے مطابق میتھی کے ساتھ حب الرشاد کو شامل کیا گیا تو نہ صرف بفا کو فائدہ ہوا بلکہ بال گرنے بھی کم ہو گئے۔ میتھی کو پیس کر موم کے ساتھ ملا کر اگر سینے پر لیپ کیا جائے تو چھاتی کے درد میں مفید ہے۔

میتھی کی ساخت میں قدرت نے لحمیات اور ان کے ایمونیائی ترشوں کا تناسب اس خوبصورتی سے قائم کیا ہے کہ اپنی ہیئت ترکیبی کے لحاظ سے یہ دودھ کے قریب ترین ہے۔ اس میں فاسفیٹ کے علاوہ فولاد کی ایک ایسی نامیاتی قسم پائی جاتی ہے جو پیٹ کو خراب کیے بغیر فوراً ہی جذب ہو کر جسم کی بہتری میں کارآمد ہو جاتی ہے۔ اس میں مختلف قسم کے الکلائڈ پائے جاتے ہیں۔ ان میں سے ایک ٹرائی گونی لین (Trigonelline) ہے جو صرف اسی میں ہوتا ہے۔ اس کے نمکیات پیشاب آور ہیں اور اس میں ایسے لیس دار مادے پائے جاتے ہیں جو جھلیوں کی سوزش پر سکون بخش اثرات رکھتے ہیں۔

ایک امریکن محقق پی بلوم نے معلوم کیا ہے کہ اپنے اجزاء اور ہیئت ترکیبی کے لحاظ سے میتھی مچھلی کے تیل کا نعم البدل ہے۔ بھارتی ماہرین نے بلوم کی تائید کے ساتھ ساتھ یہ قرار دیا ہے کہ بعض اوقات اس کے اثرات مچھلی کے جگر کے تیل سے بھی بہتر ہوتے ہیں۔ یاد رہے کہ مچھلی کے تیل کے اہم اجزا میں وٹامن اے اور ڈی شامل ہوتے ہیں اور لیسی تھین کافی مقدار میں موجود ہے۔

میتھی کے مزید فوائد

یہ بنیادی طور پر پیشاب آور اور مخرج بلغم ہے، اس لیے گردوں کی سوزش میں جب پیشاب کم آ رہا ہو تو پیشاب لاتی ہے۔ اسی طرح بلغم نکالتی ہے اور پھیپھڑوں کی اندرونی جھلی کی تن درستی کی نگہداشت کرتی ہے۔ بلغم نکالنے کے بعد جھلی کو توانائی دیتی ہے، جس سے وہ آئندہ ملتہب ہونے سے محفوظ ہو جاتی ہے۔

میتھی کے استعمال کے دو طریقے ہیں۔ ایک طریقہ تو اس کے پتے اور شاخیں سکھا کر کام میں لانا ہے۔ دوسرا طریقہ میتھی کے بیج استعمال کرنا ہے۔ بھارتی محقق بیجوں کو پتوں سے زیادہ مفید قرار دیتے ہیں۔ ہم نے اپنے ذاتی تجربات میں ہمیشہ بیج استعمال کیے اور کوئی شکایت نہ ہوئی۔

5 گرام (چھوٹا چمچہ) پسی ہوئی میتھی اگر پانی کے ساتھ کھالی جائے تو اسہال اور پیچش میں مفید ہے۔ اگر پانی کو جوش دے کر اس میں شہد ملا لیا جائے تو یہ پیشاب آور اور کھانسی کے لیے مفید ہے۔ میتھی اشتہا آور ہے۔ بھوک کی کمی اور کھٹی ڈکاریں دور کرتی ہے۔ اس کا مسلسل استعمال خنازیر کا بہترین علاج ہے۔ خنازیر غدودوں میں تپ دق کی قسم ہے، اس لیے اس ضرورت کے لیے میتھی کے ساتھ قسط شیریں اور روغن زیتون شامل کر لیا جائے تو عرصہ علاج میں خاصی کمی آ جائے گی۔

جدید تحقیقات

یہ بات تجربات سے ثابت ہے کہ میتھی کاسر ریاح اور پیشاب آور ہے۔ جن عورتوں کو حیض کا خون بار بار آتا ہو اُن کے لیے مفید ہے۔ عورتوں کے دودھ کی مقدار میں اضافہ کرتی ہے۔ جسمانی کمزوری کو دور کرتی ہے۔ میتھی میں فولاد اور وٹامن بی کی موجودگی اسے خون کی کمی اور اعصابی کمزوری میں مفید بنا دیتے ہیں۔

میتھی کے مسلسل استعمال سے بواسیر کا خون بند ہو جاتا ہے اور اکثر اوقات مسے گر جاتے ہیں۔ اس نسخے کے ساتھ اگر انجیر شامل کر لی جائے تو افادیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

اس کے کیمیائی اثرات کو جانے بغیر یہ بات مشاہدات سے ثابت ہوئی ہے کہ میتھی کھانے سے ذیابیطس کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔ چند مریضوں کو کلونجی 12 گرام، تخم کاسنی 6 گرام اور تخم میتھی 6 گرام کے تناسب سے ملا کر ذیابیطس کی شدت کے دوران 2 گرام کی

خوراک میں صبح شام دیا گیا۔ چھ ماہ کے استعمال سے اکثر لوگوں کے پیشاب میں شکر کی مقدار برائے نام رہ گئی۔

میتھی کے بیجوں میں لعاب دار اجزا آنتوں کی جلن اور معدے کے زخم میں سکون دیتے ہیں۔ سردی کے موسم میں کھانے کے بعد آدھا چھوٹا چمچہ لگاتار کھانے سے موسم کی اکثر بیماریوں سے تحفظ حاصل ہو جاتا ہے۔

ماہرین نے اسے مفرح قرار دیا ہے۔



ناریل

صغیرہ بانو شیریں

ہماری ایک عزیزہ تھیں۔ شدید بیماری کے بعد جب وہ صحت یاب ہوئیں تو ان کی نگاہ بے حد کمزور ہو چکی تھی اور وہ کہتی تھیں کہ آنکھوں کے سامنے اندھیرا آ جاتا ہے۔ دماغ کی حالت یہ تھی کہ کروٹ لینے سے ایسا لگتا ہے جیسے اندر کوئی چیز ہل رہی ہے۔ نقاہت کی بنا پر زیادہ چل پھر بھی نہیں سکتی تھیں۔ پھل، عرقیات اور اچھی غذا دینے کے باوجود کمزوری بڑھتی چلی جا رہی تھی۔ گڑگانواں کے ایک حکیم صاحب تھے جو بہت نیک آدمی تھے۔ ان سے میں نے ذکر کیا تو انہوں نے بتایا: ''ناریل کدوکش کیجیے اور کوٹ کے مصری ملا کر لڈو بنائیے۔ عزیزہ سے کہیے روزانہ صبح نہار منہ چت لیٹ کر آہستہ آہستہ ایک لڈو چبا کر کھائے۔ ایک ہفتے بعد انہیں ڈیڑھ لڈو کھلائیے۔ انشاء اللہ ایک ماہ میں ان کی جسمانی کمزوری دور ہو جائے گی۔ اس کے ساتھ ساتھ دماغ کا ہلنا اور ضعف نظر بھی ختم ہو جائے گا بلکہ دو ماہ کے بعد ان کی بصارت تیز ہو جائے گی۔ وہ مشورہ کر کے دوا بھی کھاتیں اور ناریل کے لڈو بھی۔ ناریل کے لڈو بنے اور ہم لوگوں نے بھی تبرک کے طور پر کھائے۔ ایک ماہ ہی میں عزیزہ کی کمزوری دور ہو گئی۔ اور دو ماہ بعد چنگی بھلی پھرنے لگیں۔ پھر ہمیشہ سردی میں وہ ناریل، بادام مغزیات وغیرہ کی مٹھائی بناتیں اور اپنے لیے خاص طور پر ناریل کے لڈو۔ یہ لڈو خاندان میں بانٹے جاتے، بڑے لذیذ ہوتے تھے۔

ناریل کو عربی میں نارجیل، فارسی میں جوز ہندی، پشتو میں کوپرہ، بنگالی میں ناریکل، سدھی میں ڈونگھی انگریزی میں کوکونٹ (cocoanut) کہتے ہیں۔ اس کا مغز کھوپرا کہلاتا ہے۔ فلپائن میں ناریل کے متعلق ایک کہاوت مشہور ہے۔ ناریل تارے کی طرح ہے جیسے آسمان پر تارے شمار کرنا ناممکن ہے اسی طرح ناریل کے فوائد گننا مشکل ہے۔

ناریل کا پودا زرخیز ریتلی زمین میں اچھی طرح پرورش پاتا ہے۔ یہ پودا بیج سے تیار کیا جاتا ہے۔ ایسے درخت جن کے پھل عمدہ ہوں، منتخب کر کے بیج کے لیے رکھے جاتے ہیں۔ کراچی

میں جب ناریل کاشت کیے گئے تو ان کا بیج خاص طور پر گوا اور سری لنکا سے منگایا گیا تھا۔ اس کا بھاری پختہ پھل ثابت لے کر زمین میں دبا دیا جاتا ہے اور اسے ایک انچ کے قریب زمین سے اوپر رکھا جاتا ہے۔ روزانہ پانی دیا جاتا ہے۔ دو سے تین ماہ میں ناریل پھوٹ آتا ہے۔ نو ماہ کے عرصے میں تین فٹ کا پودا بن جاتا ہے پھر اسے زمین میں جہاں لگانا مقصود ہو لگا دیا جاتا ہے۔

مناسب دیکھ بھال سے بارہ تیرہ برس سے لے کر پندرہ برس تک یہ درخت پھل دینے لگتا ہے۔ پھول پتوں کی جڑ کے پاس نکلتا ہے۔ پھولوں کے گچھے شاخ دار اور ہر شاخ میں کئی نر پھول ہوتے ہیں۔ شاخ کی جڑ میں ایک مادہ پھول ہوتا ہے۔ بعض دفعہ شاخ کے اندر ایک اور شاخ پھوٹ آتی ہے اس میں صرف نر پھول نکلتے ہیں۔

ناریل کا پھل بیضوی شکل کا ہوتا ہے۔ اوپر کا چھلکا ریشہ دار ہوتا ہے اور اندر کا بہت سخت۔ نیچے سفید گودا ہوتا ہے جس کے اندر سفید پانی بھرا ہوتا ہے۔ پانچ ماہ کے ناریل میں دو گلاس ٹھنڈا میٹھا اور شفا پانی ہوتا ہے۔ جراثیم سے مبرا اس پانی میں دو چمچ شکر' وٹامن اور معدنیات پائی جاتی ہیں۔ دوسری جنگ عظیم میں ناریل کا پانی بطور گلوکوز مریضوں کو ڈاکٹروں نے دیا اور اس کے فوائد سامنے آئے۔

اس کے بند پھولوں کا جھنڈ باندھ کر تھوڑا سا نیچے جھکا دیا جائے تو خراش دینے کے بعد اس میں سے سیال مادہ ٹپکنا شروع ہو جاتا ہے۔ پورے دن میں ایک گیلن مادہ نکل آتا ہے۔ یہ میٹھا اور خوشبودار رس ہوتا ہے۔ اسے ابال کر خوش ذائقہ شربت بنایا جاتا ہے۔ اس شربت سے سیاہی مائل چینی بھی بن جاتی ہے۔ بھارت' سری لنکا' فلپائن اور انڈونیشیا کے غیر مسلم اس سیال مادے کے خمیر سے بیئر بنا لیتے ہیں۔ اسے بھارت اور سری لنکا میں ٹوڈی اور فلپائن میں ٹوبا اور انڈونیشیا میں ٹوک کہا جاتا ہے۔ ان ممالک میں اسے پسندیدہ مشروب کے بطور پیا جاتا ہے جبکہ اسے رکھا جائے تو یہ سرکے میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

تازہ ناریل کا پانی آج بھی بھارت اور بنگال میں شوق سے پیا جاتا ہے۔ بخار کی تیزی میں ناریل کا ٹھنڈا پانی پلایا جائے تو بخار کی حدت میں کمی ہوتی ہے' مریض کو سکون ملتا ہے۔ کہتے ہیں کہ حمل کے دوران کچا ناریل کھانے اور تازہ ناریل کا پانی پینے سے بچہ خوبصورت پیدا ہوتا ہے۔

ناریل کا درخت بارہ تیرہ برس کی عمر میں ثمر آور ہوتا ہے۔ بعض اوقات مناسب دیکھ بھال سے آٹھ سال کی عمر میں پھل آ جاتا ہے' مگر بہت کم۔ یہ ساٹھ برس کی عمر تک پھل دیتا رہتا

ہے۔ اور اسی نوے برس کی عمر میں ختم ہو جاتا ہے۔ ایک درخت سے 70 سے لے کر 120 تک ناریل حاصل ہوتے ہیں۔ درخت کی چوٹی پر پیلے اور سفید پتوں کی بند کونپل بن جاتی ہے جسے عموماً ناریل کا دل کہا جاتا ہے۔ انسان کا دل اور ناریل کا دل دیکھا جائے تو ایک سے لگتے ہیں۔ ناریل کے دل پر زخم لگ جائے یا اسے کاٹ دیا جائے تو یہ ہمیشہ کے لیے مر جاتا ہے۔

کئی برس پہلے مجھے ملیر' کراچی میں چند ہفتوں کے لیے جانا پڑا۔ وہاں صبح صبح بنگالی لڑکے ناریل توڑ کر لے آتے۔ ناریل کے بیج میں سے بعض دفعہ ایک چھوٹا میٹھا خوبصورت پھول نکلتا جو وہ صرف چار آٹھ آنے میں دے دیتے۔ پورے ٹھیلے میں سے چار پھول نکلا کرتے جو میں خرید لیا کرتی۔ میں نے سنا تھا کہ ناریل کا تازہ پھول کھانے سے دل کو تقویت ملتی ہے۔ ناریل کا پانی بھی مل جاتا۔ شدید گرمی کے دنوں میں ایک گلاس پانی سے پیاس بجھ جاتی اور دل کو تقویت ملتی ہے۔

تازہ ناریل کو کدوکش کر کے تھوڑا سا پانی ملا کر کپڑے میں ڈال کر نچوڑا جائے تو اس سے دودھ کی طرح رطوبت نکلتی ہے اس کا ذائقہ بہت ہی عمدہ ہوتا ہے۔ آدھا گلاس ناریل کا پانی صبح شام پینے سے بلغمی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ گلے کی خراش ختم ہو جاتی ہے۔

زردے' سفید میٹھے چاولوں' گڑ کے چاولوں اور رساول میں کھوپڑا ڈالا جاتا ہے۔ یہ صرف ذائقے کے لیے نہیں ڈالا جاتا بلکہ قدرت نے اس میں چاول ہضم کرنے کی صلاحیت رکھی ہے۔ اس سے معدے میں بوجھ نہیں ہوتا۔ اسی طرح کوفتوں' کبابوں' بگھارے بینگنوں میں کھوپرا ملانے سے ذائقہ آ جاتا ہے۔ حیدر آبادی کھانوں میں کھوپرا ڈالا جاتا ہے۔ ثابت ناریل میں گوند بھر کر بنایا جاتا ہے جو زچہ کو فائدہ دیتا ہے۔ ثابت کھوپرے کا ایک ٹکڑا اتار کر اس میں گوند بھرتے ہیں اور ٹکڑا جما کر آٹا گندھا ہوا چاروں طرف لپیٹ دیا جاتا ہے' پھر اسے خشک کر کے تندور میں یا ریت میں بھونا جاتا ہے۔ آٹا سرخ ہو جاتا ہے تو نکال کر ٹھنڈا ہونے پر آٹا اتار کے کھوپرے کو ہاون دستے میں کوٹ لیا جاتا ہے۔ اب اس میں میوہ جات' بادام' پستہ' چہار مغز وغیرہ ڈال کر کوٹ کر رکھ لیا جاتا ہے۔ صبح شام تھوڑا تھوڑا کھانے سے کمر مضبوط ہوتی ہے۔ طاقت آتی ہے۔ زچہ کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

کھوپرے کو کدوکش کر کے مٹھائیاں بنائی جاتی ہیں۔ بھارت میں تہواروں پر یہ مٹھائیاں مزے سے کھائی جاتی ہیں۔

آج کل تازہ ناریل بازار میں عام مل رہا ہے۔ بیس روپے سے لے کر تیس روپے تک

ایک ناریل مل جاتا ہے۔ اس کے منہ پر تین سوراخ ہوتے ہیں۔ ناریل کا چھلکا اتروا کر آپ یہ سوراخ انگلی رکھ کر چیک کریں۔ اگر یہ سوراخ نرم ہیں انگلی سے دب جاتے ہیں تو ناریل خراب ہے' سوراخ سخت ہیں' ہلانے سے پانی کی آواز آتی ہے تو ناریل بالکل ٹھیک ہے' آپ اسے خرید سکتے ہیں۔

پیٹ میں کیڑے ہوں' کدو دانے ہوں تو آپ اپنی غذا میں روزانہ ایک سے تین چھٹانک تازہ گری ناریل شامل کیجئے اور اسے خوب چبا چبا کر کھائیے۔ ایک ہفتے سے چار ہفتوں تک کھانے سے کیڑے بھی خارج ہو جائیں گے اور گیس بھی ختم ہو جائے گی۔ جن لوگوں کو دائمی قبض ہو وہ ناریل کا پانی پیا کریں تو ان کی شکایت دور ہو جائے گی۔

دبلے پتلے لوگ ناریل کھا کر وزن بڑھا سکتے ہیں۔ جن کی نگاہ کمزور ہو وہ مصری اور ناریل کے لڈو بنا کر رکھ لیں اور روزانہ کھائیں' نگاہ تیز ہو جائے گی۔ آج کے دور میں عورتوں اور مردوں کی اکثریت بال گھنے کرنے اور سیاہی قائم رکھنے' بالوں کو بڑھانے کے لیے پریشان ہے اور کوشاں ہے کہ کسی طرح بال صحیح ہو جائیں۔ ناریل کے تیل میں یہ خاصیت موجود ہے۔ صدیوں پہلے حکیموں نے سر کے بالوں کے لیے ناریل کا تیل تجویز کیا تھا جو آج بھی اپنی افادیت کے لیے مشہور ہے۔ یہ تیل کھانے میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ سر کے بالوں کے لیے ناریل کا خالص تیل اگر روز استعمال کیا جائے تو بال گھنے اور مضبوط ہوتے ہیں۔ بنگالی عورتوں کے بال اسی لیے گھنے اور لمبے ہوتے ہیں کہ وہ ناریل کا تیل لگاتی اور کھوپرا کھاتی ہیں۔ ناریل کے تیل میں مختلف ادویہ ملا کر سر کے بالوں کے لیے تیل بنایا جاتا ہے جو بے مفید ثابت ہوتا ہے۔ جن لوگوں کے بال باریک' خشک اور چھدرے ہوں وہ ناریل کے تیل کے آدھے پیالے میں بھیڑ کا دودھ ڈال کر رکھ دیں۔ دو گھنٹے بعد اسے ملا کر سر میں خوب مالش کریں' پھر سر دھو لیں۔ ہفتے میں ایک بار ایسا کرنے سے خشکی دور ہو کر بالوں میں چمک آ جائے گی۔ پہلی بار تھوڑا تیل سر پر لگائیے کیونکہ بعض لوگوں کو یہ موافق نہیں آتا۔

سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ ناریل خرید کر اپنے سامنے تیل نکلوائیے۔ اس کی کھل بھی ساتھ لے آئیے اور اس سے سر دھوئیے۔ گری کا تیل لگائیے' نمایاں فرق محسوس ہو گا۔

لاکھوں ٹن کھوپرا تیل نکالنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ بھارت میں یہ تیل کھانے کے کام بھی آتا ہے۔ سو تولے کھوپرے سے تیس سے چالیس تولے تیل نکل آتا ہے۔ یہ تیل سفید میٹھا اور ہلکی خوشبو لیے ہوتا ہے۔ سردی میں جم جاتا ہے۔ دماغ کے لیے یہ بہت مفید ہے۔ مسلسل

سر پر لانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

ناریل کے گودے کو کشید کر کے دودھیا کریم بنائی جاتی ہے جو کھانوں میں کام آتی ہے۔ ناریل کے خول کا چھلکا ریشوں کا بنا ہوتا ہے۔ اس کو COIR کہتے ہیں۔ اسے نمک کے پانی میں بھگو کر مضبوط رسے تیار کیے جاتے ہیں۔ یہ ریشہ صوفوں اور گاڑیوں کی سیٹوں میں بھی بھرا جاتا ہے۔

ناریل کے مضبوط خول سے چاقو کے دستے' ایش ٹرے' بٹن' بکل' شکردانی' کھلونے اور مختلف چیزیں بنائی جاتی ہیں۔ ناریل کے جھاڑو اور پنکھے بھی بنا کر استعمال کرتے ہیں۔ اس کے پیڑ کا ہر حصہ کسی نہ کسی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے۔ غریب لوگ ناریل کے خول کا حقہ بناتے ہیں۔ اس کا تیل مصنوعی گھی اور صابن سازی کی صنعت میں کام آتا ہے۔ ناریل پتوں کی چٹائیاں بنی جاتی ہیں۔ مکان میں چھت ڈالی جاتی ہے۔ تنا کاٹ کر مکانوں میں استعمال کرتے ہیں۔

ناریل مردانہ اور زنانہ امراض میں مفید ہے۔ پیشاب کی کثافت اور غلاظت کو دور کرتا ہے' طاقت دیتا ہے۔ گردوں کے لیے مفید ہے۔ مثانے کی چھوٹی موٹی خرابیاں ناریل کھانے سے دور ہو جاتی ہیں۔ بانجھ مرد اور عورتوں کو ناریل کھانا چاہیے تاکہ ان کی خرابیاں دور ہو جائیں۔

ایک ناریل کا چھلکا جلا کر راکھ کیجئے۔ اس راکھ کے تین حصے کر کے اس میں چینی ملائیے اور تین دن صبح شام یہ راکھ پانی سے کھائیے۔ بواسیر کا خون بند ہو جائے گا۔

حلوہ جات میں بھی ناریل ڈالا جاتا ہے۔ حاملہ خواتین کو ناریل کھلاتے ہیں اور بچے کی پیدائش کے بعد بھی طاقت کے لیے مختلف طریقے سے کھلایا جاتا ہے۔ پنجیری' حلوے اور گوند میں ناریل ڈالتے ہیں۔

ناریل کے جھنڈ میں اگر کوئی شہد کی مکھیوں کا چھتہ لگ جائے تو بے حد لذیز اور مقوی شہد تیار ہوتا ہے۔ دل کی طاقت بحال کرنے کیلئے ناریل کی کچی گری بے حد مفید ہے۔ بچے اور بچیاں رات کو سوتے وقت دانت پیسیں' ہر وقت بھوک لگے' رات کو منہ سے رال بہتی ہو تو ناریل کھلانے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ کچی گری بچے شوق سے کھاتے ہیں' روزانہ انہیں کھلائیے۔

ناریل کے سخت چھلکے کا تیل خارش' داد اور چنبل کیلئے خاص طریقے سے نکالا جاتا ہے۔

ناریل کا کھوپڑا پرانا ہو جائے تو اس میں تلخی آ جاتی ہے۔ اور اس کا رنگ ہلکا براؤن ہو

جاتا ہے۔ کھوپرا خریدتے وقت آپ سفید رنگ کا کھوپرا لیجئے۔ گھروں میں سونف بنا کر رکھتے ہیں۔ سونف بھون کر اس میں تھوڑی ثابت دھنیے کی گری ملاتے ہیں پھر چھوٹی الائچی اور کھوپرا باریک کاٹ کر ملا دیتے ہیں۔ اس سے کھانا بھی ہضم ہوتا ہے اور منہ سے بدبو نہیں آتی بلکہ اس کے کھانے سے معدے کا نظام ٹھیک ہو کر بدبو دور ہو جاتی ہے۔ پان میں چونے کی وجہ سے منہ کٹ جائے تو تھوڑا سا کھوپرا چبانے سے تکلیف دور ہو جاتی ہے۔



نزلے زکام کے مؤثر علاج

آج کل آنکھوں کی تکالیف کا علاج نشتر کے استعمال کے بغیر لیزر شعاعوں سے ہو رہا ہے۔ ناکارہ قلب اور گردوں کی جگہ صحت مند متبادل قلب اور گردے خرید کر لگوائے جا رہے ہیں لیکن جس معمولی مرض کے خلاف انسان آج بھی بے بس ہے وہ نزلہ، زکام اور فلو ہے۔ موسم جب بھی کروٹ لیتا ہے یہ تکالیف آ گھیرتی ہیں۔ چھینکوں کے شروع ہوتے ہی ناک بہنے لگتی ہے۔ گلے میں خراش، ورم اور سر میں درد کی شکایت ہوتی ہے۔ جسم بخار سے تپنے اور پھوڑے کی طرح دکھنے لگتا ہے۔ کہنے کو تو کئی دوائیں علاج کے لیے موجود ہیں لیکن ان امراض سے صحیح معنوں میں نجات اور صحت کی بحالی آج بھی پرانے علاج اور پرانی تدابیر ہی سے ہوتی ہیں۔

نزلے زکام اور فلو کا صحیح علاج ہے آرام اور جسم سے نزلے کی رطوبت کا مکمل اخراج۔

جسم و دماغ جب تھکتے ہیں تو یہ تکالیف آ گھیرتی ہیں پھر جسم کی قوت مدافعت گھٹنے لگتی ہے اور وائرس اپنا زور دکھانے لگتے ہیں۔ صحیح علاج یہی ہے کہ آرام کے ساتھ جسم کو ایسے دوائی اور غذائی اجزا فراہم ہوں جن سے اس کی قوت مدافعت قوی ہو اور جسم و دماغ تھکے بغیر حملہ آور وائرسوں سے نجات پا جائیں۔

بڑی بوڑھیوں کے علاج

ترقی کے دور نے ہماری بڑی بوڑھیوں یعنی نانی دادی اور تمام بزرگوں کی اہمیت گھٹا دی ہے۔ امریکا سے آنے والے بھی بتاتے ہیں کہ امریکی بوڑھوں کی عمریں بڑی لمبی ہیں لیکن حیثیت ان کی صفر ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ لوگ جسمانی اعتبار سے کمزور اور ناکارہ ضرور ہوتے ہیں لیکن ان کے تجربات اور دانش کی بڑی قیمت ہوتی ہے، دانا بینا قومیں انہیں قیمتی اثاثہ سمجھ کر محفوظ کرنے کا اہتمام کرتی ہیں۔ ہمارے عظیم دوست ملک چین میں یہ کام خوب ہوا ہے۔ بڑے بوڑھوں کے آزمودہ نسخے اور تدابیر گھر گھر جا کر جمع کیے گئے اور ان کی درجہ بندی کر کے انہیں

علاجی نظام کا حصہ بنا لیا گیا۔

نزلے زکام کے سلسلے میں پرانے علاج اور شفائی تدابیر کی افادیت مسلمہ ہے جن سے آج بھی فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ ان میں سے چند یہ ہیں:

پانی اور بھاپ کا استعمال

پانی حیات بخش ہی نہیں شفا بخش بھی ہوتا ہے۔ نزلے کی صورت میں سب سے زیادہ ناک اور اس کی اندرونی جھلیاں متاثر ہوتی ہیں۔ وائرس سے نجات حاصل کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ جھلیوں سے خارج ہونے والی رطوبت انہیں بہا کر لے جائے۔ اس عمل میں وضو کا عمل بہت معاون ثابت ہوتا ہے۔ ناک میں صحیح طور پر صاف ستھرا پانی چڑھانے سے اندرونی جھلیاں اچھی طرح دھل جاتی ہیں۔ اگر پانی نیم گرم اور نمکین ہو تو اسے ذرا اندر چڑھا کر بند ناک آسانی سے کھولی جا سکتی ہے۔ نمک کی وجہ سے ناک میں نہ صرف ورم دور ہوتا ہے بلکہ وائرس کی خاصی تعداد بھی دھل کر خارج ہوتی ہے جس سے بڑا آرام ملتا ہے اور مرض کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔

پانی کی بھاپ میں سانس لینے سے ناک سے حلق تک کا اندرونی حصہ نزلے کی رطوبت سے صاف ہو جاتا ہے اور ناک کی بندش سے ہونے والی گھٹن اور بے چینی دور ہوتی ہے۔ یہ عمل بہت آسان ہے‘ کسی صاف ستھری پتیلی میں تین چوتھائی پانی بھر کر اسے ابالیں اور اسے احتیاط سے کسی میز وغیرہ پر رکھ کر سر کے اطراف صاف تولیہ یا کپڑا لپیٹ کر اٹھتی بھاپ کی طرف چہرہ جھکا کر اس میں گہرے سانس لیتے رہیں۔

یہ ضروری ہے کہ چہرہ بھاپ سے جھلسنے نہ پائے۔ اسی پانی میں اگر یوکلپٹس آئل کی دو چار بوندیں شامل کر لی جائیں تو ناک کھلنے اور وائرس کے بہ نکلنے کا عمل اور بھی موثر ہو جاتا ہے۔ یوکلپٹس کا درخت جسے عرف عام میں سفیدا بھی کہتے ہیں‘ ہر جگہ موجود ہے۔ اس کے تازہ پتوں سے بھی یہ کام لیا جا سکتا ہے۔ کھولتے پانی میں اس کے مٹھی بھر پتے شامل کر لیں۔ آپ ہمدرد بام یا قلزم کی ایک دو بوندوں سے بھی یہ کام لے سکتے ہیں۔ اس عمل سے ناک کھلنے کے علاوہ گلے کی خراش اور کھانسی کو بھی آرام ہوتا ہے اور نزلے کے حملے کا مقابلہ کرنے میں آسانی ہو جاتی ہے۔ یہ عمل 5 سے 10 منٹ تک کرنا چاہیے۔

گرم شوربا یا پتلی دال

مرغ کا شوربا‘ مونگ‘ مسور کی پتلی گرم دال کے پینے سے بھی نزلے میں بڑا آرام ملتا ہے۔ بڑی بوڑھیاں پکتی کڑھی پینے کو بھی مفید بتاتی تھیں۔ کڑھی میں شامل مرچ‘ لہسن‘ پیاز وغیرہ کی خوشبو کی بھاپ سے ناک کھلتی اور گلا صاف ہو جاتا ہے۔ اسی طرح مرغ کے سادہ شوربے میں کچلا ہوا لہسن‘ ادرک‘ گرم مسالہ شامل کر کے اسے گرم گرم پینے سے ناک کھلنے کے علاوہ ناک کے بہنے سے جسم میں ہونے والی پانی کی کمی بھی دور ہو جاتی ہے۔

شامل کیے جانے والے مسالوں میں سب سے موثر لہسن ہوتا ہے جو قدرتی اینٹی بائیوٹک بھی ہے اور دافع وائرس بھی۔ لہسن بلغم خارج کرتا ہے اور کھانسی کا سبب بننے والا وائرسی بلغم بھی خارج کر کے کھانسی کو آرام پہنچاتا ہے۔ اسی میں باریک کتری ہوئی پیاز شامل کرنے سے یہ اور بھی موثر ہو جاتا ہے۔ مذکورہ بالا شوربا پیتے وقت ایک دو چٹکی پسی ہوئی سرخ یا سیاہ مرچ اور سونٹھ بھی شامل کر لیں تو بہتر ہے۔ یہی مسالے پتلی گھٹی ہوئی مونگ یا مسور کی دال میں بھی شامل لیں تو بہتر ہے۔

ہندوستان کے مغربی ساحل کے لوگ ارہر کی دال اس مقصد کے لیے زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ شوربا اور پتلی دال تھکے ہوئے جسم کو توانائی بھی بخشتے ہیں۔ ان کے غذائی اجزاء قوت مدافعت کو تقویت پہنچاتے ہیں اور تھکن اور بے چینی کم ہو جاتی ہے۔

پانی: نزلے کی اکسیر

پانی جوش دے کر اس کی بھاپ لیجیے‘ غرارے کیجیے یا اس میں جڑی بوٹیاں جوش دیجیے حقیقتاً پانی نزلے کی اکسیر ہے۔ نزلے کے دوران پانی زیادہ مقدار میں پینا چاہیے‘ اس طرح نزلہ خوب بہتا ہے اور مرض کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ پسینا آنے کی وجہ سے بھی جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے۔ آپ کا جی چاہے تو سادہ پانی میں پھلوں کا رس ملا کر اسے خوشبودار اور ذائقے دار بنا سکتے ہیں۔

گلے میں درد اور سوجن ہو تو پانی میں خشک دھنیا اور مٹھی بھر شہتوت کے پتے جوش دے کر غرارے کیجیے۔ ایک پیالی گرم پانی میں دو چار چمچے شہتوت کا شربت گھول کر چائے کی طرح پیجیے‘ گلے اور کھانسی کو آرام ہو گا۔

بہدانہ کا جوشاندہ

تین گرام بہدانہ کے ساتھ 5 عدد عناب، 9 عدد سپستان اور تین گرام خاکسی شامل کر کے جوش دے اور چھان کر شہد یا تھوڑی سی چینی ملا کر پینے سے نزلے کی رطوبت خوب بہتی ہے۔ بہدانہ بخار، نزلہ، زکام اور کھانسی کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ جوش دینے سے پانی لعاب دار ہو جاتا ہے، یہ لعاب گلے کی خراش ختم کرتا اور اپنے ساتھ وائرس کو لپیٹ کر دور کرتا ہے۔ اسی طرح سپستاں بھی لعاب دار ہوتا ہے جو حلق کا ورم دور کرتا اور بلغم خارج کرتا ہے۔

عناب گلے کے کھر کھرانے اور خشک کھانسی کے لئے مفید ہوتا ہے۔ 1918ء میں فلو کی وبا کے دوران اس نسخے کا استعمال لاکھوں افراد کے لیے شفا کا ذریعہ بنا تھا۔ خاکسی پسینہ لا کر بخار ہی دور نہیں کرتی بلکہ اس میں اینٹی بایوٹک خصوصیت بھی پائی جاتی ہے۔

شہد اور لیموں کا استعمال

جو لوگ چائے پیتے ہیں انہیں نزلے کے دوران بغیر دودھ کی چائے میں شکر کی جگہ شہد اور لیموں کا رس شامل کر کے پینا چاہیے۔ چائے کے علاوہ سادہ گرم پانی میں بھی ایک چائے کا چمچ شہد اور تازہ لیموں کا رس شامل کر کے چسکیاں لے کر پینے سے چھلے ہوئے گلے کو بہت آرام پہنچتا ہے۔ جی چاہے تو شہد میں لیموں کے چند قطرے شامل کر کے بھی پیئے جا سکتے ہیں۔ شہد میں جراثیم کشی کی صلاحیت ہوتی ہے اور لیموں میں شامل حیاتین ج (وٹامن سی) جسم کی قوت مدافعت کو مستحکم کرتا ہے۔ اس مرکب کو دھیرے دھیرے نگلنے سے منہ میں لعاب خوب بنتا ہے اور گلے کو آرام ملتا ہے۔

نزلے کا دشمن: لہسن

برصغیر میں نزلے زکام کے لیے لہسن کی چٹنی کا استعمال ایک نہایت موثر غذائی علاج سمجھا جاتا ہے۔ بڑی بوڑھیاں گلے میں دکھن اور سوجے ہوئے غدود کے لیے باسی یا خشک روٹی کے ایک نوالے کے ساتھ لہسن کے ایک دو جوئے، ہرا یا سرخ مرچ اور نمک کے ساتھ خوب چبا کر کھلایا کرتی تھیں اس سے بلغم خوب خارج ہوتا اور گلے اور غدودوں کا ورم کم ہو جاتا ہے۔

لہسن امریکہ اور یورپ میں بھی دانت کے درد کے علاوہ ماضی میں طاعون (پلیگ) اور جذام کے لیے مفید سمجھا جاتا تھا۔ وہ نزلے زکام اور کھانسی کے لیے لہسن کو پیس کر شہد میں ملا کر کھلایا کرتے تھے۔ آج سائنس دان بھی لہسن کی اس صلاحیت کے گیت گا رہے ہیں۔ لہسن کی

ایک کلی میں سینکڑوں موثر جز ہوتے ہیں جن میں گندھک کے مرکبات اور اس کا خاص جوہر ایلی سین بھی شامل ہوتا ہے، یہی اس کی مخصوص بو کا سبب ہے۔

موثر قدرتی ضدحیوی اور دافع جراثیم ہونے کی وجہ سے فلو میں روزانہ لہسن کی 4 سے 8 کلیاں کچی کھانا بہت مفید ہوتا ہے۔ یہ اگر پیٹ کو موافق نہ آئے تو ہلکا سا بھون کر دہی یا پنیر میں ملا کر کھانا چاہیے۔ لہسن کو کھانے سے پہلے باریک کتر کر دس منٹ چھوڑ دینے سے اس میں دوائی خواص بڑھ جاتے ہیں۔

دارچینی: جراثیم کی قاتل

بخار دور کرنے اور جراثیم کشی کی صلاحیت رکھنے والی دارچینی ہزاروں سال سے استعمال ہو رہی ہے۔ مشرق کے گرم آب و ہوا والے ملکوں میں پیدا ہونے والی دارچینی مغرب کے سرد ملکوں میں کبھی سونے کے مول بکتی تھی، لیکن آج بھی اس کی بڑی اہمیت ہے۔ کھانے پینے کی مختلف اشیاء میں استعمال کرنے کے علاوہ اسے بخار اور ورم دور کرنے کے لیے بہت موثر قرار دیا جاتا ہے۔ 'گرین فارمیسی' نامی کتاب کے مصنف ڈاکٹر جیمز اے ڈیوک کے مطابق دارچینی کو اسپرین کے برابر تو قرار نہیں دیا جا سکتا لیکن یہ درد دور کرنے کی صلاحیت ضرور رکھتی ہے۔ برصغیر میں سر میں درد اور جکڑن کے لیے پانی میں پیس کر اس کا نیم گرم لیپ کثرت سے استعمال ہوتا ہے۔ اس کے تیل میں جراثیم ہلاک کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے اس لیے حلق میں لگائے جانے والے تھروٹ پینٹ میں بھی یہ تیل شامل کیا جاتا ہے۔

نزلے کے لیے اس کی چائے بہت موثر ثابت ہوتی ہے۔ اس کا سفوف چائے کے ایک چمچ کے برابر کھولتے پانی میں 20 منٹ تک ڈھک کر دم دینے کے بعد اس میں شہد بقدر ذائقہ ملا کر پینا چاہیے۔ دن میں اس کی ایک سے تین پیالیاں پی جا سکتی ہیں۔

ایک موثر مرکب

ویسٹ انڈیز اور جاوا 'سماٹرا' جیسے مرطوب علاقوں کی بڑی بوڑھیاں نزلے زکام کے لیے سونٹھ، دارچینی، سرخ مرچ، لونگ، لہسن، لیموں کے رس اور سرکے کو نزلے کے علاج کے لیے ایک موثر مرکب کے طور پر استعمال کراتی ہیں۔ ادرک یا سونٹھ اور لہسن میں قدرتی ضدحیوی (انٹی بایوٹک) خاصیت ہوتی ہے۔ لیموں اور سرخ مرچ قابض ہوتے ہیں۔ گویا یہ نزلے کی رطوبت کو خشک کرتے ہیں اور بلغم ختم کر کے تر یا بلغمی کھانسی دور کرتے ہیں۔ مرچ اور ادرک میں جسم میں

حرارت پیدا کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے' اس لیے جسم میں سردی کا احساس ان کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔

دارچینی' سرخ مرچ' لونگ اور سونٹھ چائے کے نصف چمچ کے برابر سفوف کے ساتھ لیموں یا سرکہ شامل کر کے گرم پانی میں انہیں دم دینے اور شہد ملا کر پینے سے بند ناک' جکڑا ہوا گلا' سینہ اور سر میں سردی کی وجہ سے ہونے والا درد بڑی تیزی سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

ادرک' تلسی اور شہد کی چائے

تازہ ادرک کچل کر اس کا ایک چائے کا چمچ رس ایک پیالی گرم پانی میں شہد سے میٹھا کر کے پینے سے بلغمی کھانسی' سینے کی جکڑن اور گلے کو بہت آرام ملتا ہے۔ بلغم خارج ہوتا اور پسینہ آ کر بخار دور ہو جاتا ہے۔ اس میں تلسی کے تازہ پتوں کا رس ایک چائے کا چمچ ملانے سے یہ اور بھی مفید ہو جاتا ہے۔ تلسی کے خشک پتے بھی استعمال ہو سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہمدرد دواخانے کی دوا 'تلسین' نزلے زکام اور کھانسی کے لیے کثرت سے استعمال ہوتی ہے۔

پانی ملے پھلوں کے رس

ترش پھل حیاتین ج (سی) سے بھرے ہوتے ہیں اور یہ حیاتین جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔ نزلے زکام اور فلو میں ترش پھلوں کے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے لیکن ان کی ترشی سے گلے کو نقصان پہنچ سکتا ہے اس لیے انہیں استعمال کرنے کا ایک محفوظ اور بہتر طریقہ یہ ہے کہ ترش پھلوں کا رس گرم پانی میں ملا کر پیا جائے۔ نصف گلاس رس اور نصف گلاس گرم پانی ملا کر پینے سے آرام بھی ملتا ہے اور جسم میں پانی کی کمی بھی دور ہو جاتی ہے۔ گرم پانی خوشبودار اور خوش ذائقہ بھی ہو جاتا ہے۔

(بشکریہ: ماہنامہ ہمدرد صحت' کراچی)



نہاری

افشین نجم

سعد جب اپنے ماموں زاد بھائیوں سے ملنے کراچی گیا تو وہ اسے ایک خاص قسم کا کھانا کھلانے ہوٹل لے گئے۔ سعد یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ آدھے گھنٹے کے انتظار کے بعد انہیں بیٹھنے کیلئے کرسیاں ملیں۔ اس ہجوم کی وجہ نہاری تھی جو کراچی والوں کا من بھاتا کھاجا ہے۔

نہاری گوشت سے تیار ہونے والا برصغیر کا مشہور اور لذیذ پکوان ہے جس کے نام سے سب واقف ہیں۔ کئی گھروں میں چھٹی والے دن ناشتے کا اسی پکوان سے لطف اٹھایا جاتا ہے۔

یہ پکوان پہلی مرتبہ مغل بادشاہ بہادر شاہ ظفر (1837ء۔ 1858ء) کے دسترخوان کی زینت بنا۔ شاہی باورچی نے یہ لذیذ اور منفرد پکوان بنانے پر بہت داد پائی۔

نہاری عربی زبان کے لفظ نہار سے اخذ کیا گیا ہے جس کے معنی عربی میں 'دن' اور اُردو میں 'صبح' کے ہیں۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ یہ پکوان صبح ناشتے میں کھایا جاتا ہے مگر آج اسے ناشتے کے علاوہ دوپہر اور رات کے کھانے میں بھی رغبت سے کھایا جاتا ہے۔

اسے عام طور سے بونگ کے گوشت سے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ مناسب آنچ پر تقریباً چھ سے سات گھنٹے میں پکتا ہے۔ اس کی تیاری میں چودہ قسم کے مسالے استعمال کیے جاتے ہیں۔ اسے نان' خمیری روٹی اور تافتان کے ہمراہ کھایا جاتا ہے۔ پودینہ' کٹا ہوا باریک ادرک' سبز مرچیں اور سرخ کی ہوئی پیاز نہاری کے لوازم ہیں۔

خیال کیا جاتا ہے کہ صبح نہاری کھانے سے معدے میں بھاری پن کی شکایت ہو سکتی ہے اسی لیے اس کے ساتھ ہاضم اشیاء کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ان کی بدولت کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے اور گرانی نہیں ہوتی۔

لاہوری اپنی خوش خوراکی کی وجہ سے بہت مشہور ہیں۔ کوئی بھی موسم ہو اور کوئی بھی وقت کھانے پینے کی دکانوں پر رش نظر آئے گا۔ لاہور میں بھی نہاری کی چند دکانیں بہت مشہور

ہیں۔ یہاں صبح سویرے ہی گاہک دور دور سے خریداری کے لیے آتے ہیں۔ نہاری کی سب سے پرانی دکان حاجی نہاری کے نام سے مشہور تھی۔ 1947ء سے قبل یہ پہلے لوہاری دروازے میں قائم تھی۔ تقریباً پینتیس برس قبل وارث نہاری کی دکان اندرون شہر لاہور میں کھولی گئی۔

پاکستانی باورچیوں نے اس کے ذائقے میں بہت جدت پیدا کی ہے۔ اسے خوبصورت انداز سے پیش کیا جاتا ہے لیکن برصغیر کی روایتی خوشبو اور ذائقہ آج بھی موجود ہے۔ یہ وہی لذت ہے جو فارسی، یونانی، منگول اور مغل وسطی ایشیا سے برصغیر ہندو پاک لائے۔

کراچی اور حیدر آباد میں بھی نہاری ایک مقبول اور سستا کھانا ہے۔ کراچی کے بعض ہوٹلوں میں نہاری کے شوقین لوگوں کا اتنا رش ہوتا ہے کہ دیر تک بیٹھنے کے لیے جگہ نہیں ملتی۔

نہاری خمیری روٹی کے ساتھ گرم گرم کھائی جائے تو زیادہ لذیذ لگتی ہے تاہم اسے اعتدال ہی سے کھانا چاہیے ورنہ معدے کو بہت بھاری کر دیتی ہے اور انسان سست ہو جاتا ہے۔

نہاری کی ترکیب:

اشیاء	حجم
بڑا گوشت	تین کلو
مغز	دو عدد
گودے والی ہڈی	ایک کلوگرام
سونٹھ	دس گرام
سونف	دس گرام
زیرہ سیاہ	دس گرام
الائچی بڑی	دس عدد
لونگ	دس عدد
آٹا	ایک سو گرام
پیاز	تین عدد (درمیانے)
ادرک	ساٹھ گرام
نمک اور مرچ	حسب منشا
ہلدی	ایک چمچی

گھی	تین پاؤ

ترکیب:

آدھا گھی کڑکڑائیں اور اس میں پیاز کاٹ کر ڈال دیں۔ پیاز کو سرخ کریں پھر گوشت اور ہڈی ڈال دیں۔ ساتھ ہی سرخ مرچ، نمک، ہلدی ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر بھونیں۔ سونٹھ، سونف، سیاہ زیرہ، الائچی سبز، لونگ سب کو باریک پیس لیں، جتنا باریک مسالہ ہوگا اتنی ہی مزیدار نہاری ہوگی۔ آٹے میں دو تین کپ پانی ڈال کر اسے خوب حل کریں۔

گوشت بھن جانے کے بعد دیگچی میں آٹا ڈال کر خوب چمچہ ہلائیں یہاں تک کہ آٹا گوشت میں پوری طرح جذب ہو جائے اور وہ بھی بھن جائے۔ اب سب پسے ہوئے مسالے ڈال دیں اور مغز بھی ڈال کر دو تین منٹ کے لیے چمچہ چلائیں پھر حسب پسند پانی ڈال دیں اور ایک ابال آنے پر دیگچی کے منہ پر آٹا لگا کر بند کر دیں۔ آنچ اتنی ہلکی کر دیں کہ گوشت پکتا بھی رہے اور پانی بالکل خشک بھی نہ ہو۔ چھ گھنٹے تک اسی طرح ہلکی آنچ پر پکنے دیں پھر اسے کھولیں۔ اب ادرک کاٹ کر گھی میں کڑاکڑائیں، کچھ ادرک نہاری میں ڈالیں اور گھی نہاری پر ڈال دیں۔

ادرک، لیموں، ہری مرچ اور پیاز علیحدہ کاٹ کر رکھ لیں اور حسب ضرورت نہاری کے ساتھ استعمال کریں۔

بڑے گوشت کی خاص نہاری

بڑا گوشت	تین کلو
نلیاں	دو عدد
بکرے کے پائے	دو عدد
بکرے کے مغز	دو عدد
سونف	ایک چٹکی
کالا زیرہ	ایک چٹکی
چھوٹی الائچی	سات عدد
لونگ	تین عدد
پیاز	دو عدد
نمک، مرچ، ہلدی	حسب ذائقہ

گھی	ڈیڑھ پاؤ
ہلدی	دو چٹکی
سونٹھ	تھوڑی سی
آٹا	حسب ضرورت

ترکیب:

پیاز کے لچھے کاٹ لیں' پھر دیگچے میں آدھا گھی کڑکڑائیے اور لچھے سرخ کرنے کے بعد گوشت' پائے' نلیاں مع نمک مرچ اور ہلدی ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر بھونیں۔ سونٹھ' سونف' کالا زیرہ' چھوٹی الائچی اور لونگ ملا کر بہت باریک پیس لیں۔ آٹا پیالی میں گھول کر رکھ لیں۔ جب دیکھیں کہ گوشت اچھی طرح بھن گیا ہے تو یہ آٹا اس پر ڈال کر کفگیر سے ملا دیں۔ اب پسے ہوئے مسالے پتیلی میں ڈالیں پھر مغز بھی ڈال دیں۔ چند منٹ تک کفگیر چلاتے رہیں پھر پانی ڈال کر اسے پکنے دیں۔ جب ایک جوش آ جائے تو دیگچے کا منہ آٹے سے بند کر دیں اور آنچ ہلکی رکھیں۔ نہاری آٹھ گھنٹے پکنے کے بعد تیار ہو گی۔ پانی اتنا ڈالیں کہ بالکل خشک نہ ہو جائے اور آنچ بہت دھیمی رکھیں۔



نیاز بو...

دل کے دورے میں موثر

گھر کے آنگن میں آسانی سے اُگ جانے والا گراں قدر پودا

فرحت افزا

گہرے جامنی رنگ کے پھولوں کے دلربا خوشوں اور گہرے سبز رنگ کے چھوٹے درمیانے حجم کے پتوں والا یہ گھنا سا پودا تین چار فٹ تک بلند ہوتا ہے۔ اس کی پہچان اس کی مخصوص تیز خوشبو ہے۔ اس کی زلفوں کو ہاتھ سے پریشان کیا جائے یا چنچل ہوا اٹکھیلیاں کرے تو اس کی خوشبو دور دور تک پہنچتی ہے جو جراثیم کش اثر رکھتی ہے۔ بظاہر اس پودے کے اندر قدرت نے بے شمار امراض کا علاج مخفی رکھا ہے اسی لیے اس کے اگانے میں بھی فیاضی سے کام لیا ہے۔ نیاز بو کی خوبی یہ ہے کہ چاہے جیسی بھی زمین اور کیسی ہی آب و ہوا ہو' یہ پودا نمو پا کر خوب پھلتا پھولتا ہے۔

اسے خود رو پودا بھی کہا جا سکتا ہے کیونکہ اس پر کھلنے والے پھولوں میں بے شمار بیج ہوتے ہیں۔ جب یہ پھول سوکھ جاتے ہیں' تو ہوا کا ذرا سا تیز جھونکا ان بیجوں کو بکھیر دیتا ہے اور تھوڑے ہی دنوں میں ان سے خودبخود ننھے ننھے پودے پھوٹ پڑتے ہیں۔

اگر آپ خود کسی مناسب جگہ پر نیاز بو کا پودا اگانا چاہیں' تو پودے سے خشک پھول توڑ کر ہتھیلی میں مسلیں' کالے کالے بیج آپ کے ہاتھ میں آ جائیں گے۔ انہیں مطلوبہ جگہ ڈال کر تھوڑا سا پانی چھڑک دیں۔ تھوڑے ہی دنوں میں وہاں چھوٹے چھوٹے پودے نمودار ہو جائیں گے۔

اسے کالی تلسی (Basil) بھی کہتے ہیں جو میٹھی تلسی (Sweet basil) کی رشتے دار ہے۔ ہندو اسے مقدس پودا مانتے اور اپنے گھروں اور عبادت گاہوں میں اس کی موجودگی لازمی

خیال کرتے ہیں۔ اس پودے کی خصوصیات دریافت کرنے میں یونانی حکما کا بڑا ہاتھ ہے۔ برصغیر میں اس کی ترویج و ترقی بھی ان ہی کی مرہون منت ہے۔

نیاز بو کے کالی تلسی کے علاوہ اور بھی کئی نام ہیں مثلاً ریحان' پری شاہ سفرم' ریحان الملک اور سلطان الریاحین وغیرہ۔ اس کے بیج بھی جو مختلف امراض کا علاج ہیں' تخم ریحان کے نام سے جانے جاتے ہیں۔ نیاز بو ایک بین الاقوامی پودا ہے کیونکہ یہ ہر قسم کی آب و ہوا میں پنپ سکتا ہے۔ آیئے آپ کا تعارف اس پودے کے اوصاف و خواص سے کرواتے ہیں جو روزمرہ زندگی میں بڑا کام آتا ہے۔

جراثیم کش

اس پودے کی سب سے بڑی خوبی اس کی خوشبو ہے کیونکہ یہ جراثیم کے لیے زہر قاتل ہے حتیٰ کہ مچھر اور مکھی بھی اس کے آس پاس نہیں پھٹکتے۔ یہی خوشبو وبائی امراض کی روک تھام کا قدرتی ذریعہ ہے۔ وبائی امراض مثلاً خسرہ' لاکڑا کاکڑا' تپ دق اور میعادی بخار کے دنوں میں اس کے پتوں اور پھولوں کا گلدستہ نہ صرف ماحول کو ظاہری طور پر خوبصورت بناتا ہے بلکہ باطنی طور پر محافظ بن کر انسانوں کی صحت کو محفوظ رکھتا ہے۔ اس پودے نے زمانہ قدیم سے چھوتی امراض کی روک تھام کے سلسلے میں انمٹ کارنامے انجام دیے ہیں۔

مچھروں سے نجات

جس آنگن میں نیاز بو کا پودا ہو وہاں کے مکین کھلے آسمان تلے ایک پرسکون نیند سو سکتے ہیں کیونکہ اس کی خوشبو مچھروں اور دوسرے کیڑے مکوڑوں کو بھگا دیتی ہے۔

وبائی امراض

خسرہ' ٹائیفائیڈ یا میعادی بخار' لاکڑہ کاکڑہ میں گیارہ پتے نیاز بو' آدھ سے ایک تولہ کلاں (خاکشی) اور پانچ سے سات دانوں تک عناب اور منقیٰ تقریباً دو گلاس پانی میں ڈالیں' جوش دے کر جوشاندہ بنائیں اور چینی ملا کر گھونٹ گھونٹ پلائیں۔ ساتھ میں جواہر مہرہ ایک چاول کے برابر دیں۔ تقریباً ایک ہفتہ کا یہ گھریلو علاج نہ صرف مریض کو صحت مند بنا دیتا ہے بلکہ بعد میں بھی دل اور اعصابی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

اعصابی دباؤ

طبیعت بلاوجہ نڈھال رہے' بات بات پر غصہ آئے' ذرا سا کام کاج بھی تھکا دے'

ساتھ ساتھ بلاوجہ خوف' ڈر اور گھبراہٹ ستانے لگے' تو اس کے علاج کے لیے نیاز بو کے سات سے پندرہ پتے' ایک دو امرود یا سیب' تین سے چھ ماشے تک ہرا دھنیہ اور ایک دو کنو یا مالٹا (یا جو بھی موسمی پھل ہو) انہیں کاٹ کر سلاد بنالیں۔ حسب خواہش نمک اور کالی مرچ چھڑک دیں۔ پسند کریں تو ایک لیموں بھی نچوڑ لیں۔ چند روز شام تین سے پانچ بجے تک یہ سلاد استعمال کریں۔ اس سے دل مضبوط ہوگا اور اعصاب کو تسکین ملے گی۔

جسم میں تیزابیت

جب پیشاب جلن سے آئے' اس میں تیزابیت بڑھ جائے تو تخم ریحان (تخم بالنگو) تین ماشے سے ایک تولہ تک آدھے گلاس پانی میں تقریباً آدھ گھنٹہ بھگو دیں۔ بعدازاں شربت بزوری چار پانچ تولے ملا کر چار پانچ دفعہ پھینٹ کر پورا ایک گلاس بنا کر چند یوم پینے سے صحت ہوگی۔

بواسیر

تخم ریحان بواسیر کے خون کی زیادتی کو بھی روکتا ہے۔ تین سے چھ ماشے تک تخم ریحان سالم پھانک لیں یا گرم دودھ میں ملا کر پینے سے ایک دو دن میں خون بند ہو جاتا ہے۔

گرمی دانے

گرمی کے دنوں میں جسم کے مختلف حصوں میں پیپ بھری پھنسیوں سے نجات کے لیے نیاز بو کے پتے پیس کر لیپ بنا کر لگانے سے خارش اور جلن دور ہو کر پھنسیاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

دل کا دورہ

آئیں آپ کو اس خوشنما پودے کا سب سے محیر العقول کارنامہ بتاتے ہیں:

آج کے دور میں دل کے امراض نے ہر شخص کو پریشان کر رکھا ہے۔ جہاں یہ مرض بے انتہا حساس ہے وہیں اس کا علاج بھی نہایت مہنگا ہے۔ آسانی سے ہر جگہ اگ جانے والا نیاز بو اس مہنگے ترین مرض کا سب سے آسان اور سستا علاج ہے۔ اس پودے کے پتوں کی چٹنی اگر آپ اپنے دسترخوان کا مستقل جز بنا لیں تو یہ گھر کے ہر فرد کے دل کی حفاظت کرے گا۔ جو مریض ہیں وہ افاقہ محسوس کریں گے اور جو تندرست ہیں وہ حملہ قلب کے خدشے سے نجات حاصل کرلیں گے۔ یہ صدیوں کی آزمائش کا نچوڑ ہے۔ یونانی طب میں اس پر بڑی تحقیق کے بعد

یہ خواص ظاہر ہوئے ہیں۔

آپ لوگ بھی اپنے اپنے آنگن میں نیاز بو کے پودے کو جگہ دے کر قلب و نظر کو طراوت بخشیں اور ساتھ ساتھ مختلف امراض سے بچاؤ کے چوکیدار کا کام بھی لیں۔ خوبصورتی کی خوبصورتی ' علاج کا علاج ڈاکٹر کا بل بھی کم' ہے نا مزے کی بات!

(مضمون کی تیاری میں زبدۃ الحکماء حکیم نور احمد صاحب
کی کتاب گلدستہ طب وصحت سے مدد لی گئی)



نیم

نیم کو برصغیر پاک وہند اور برما کا درخت سمجھا جاتا ہے' لیکن اب اس کی کاشت عربستان' افریقہ اور امریکہ میں بھی ہونے لگی ہے۔ برصغیر پاک وہند میں اس کی چھاؤں مفید سمجھی جاتی ہے۔ ایک سایہ دار درخت کی حیثیت سے سعودی عرب میں بھی اس کے پچاس ہزار درخت خاص طور پر میدان عرفات میں لگائے گئے ہیں۔ سات آٹھ سال پہلے پاکستان سے درآمد کردہ اس کے ننھے پودے اب تناور درخت بن گئے ہیں اور لاکھوں حاجیوں کے لیے چلچلاتی دھوپ میں سائے کا سامان کر رہے ہیں۔ لق ودق میدان عرفات میں ہوا میں جھومتے ان ہرے بھرے درختوں کا منظر آنکھوں کو بہت بھلا لگتا ہے۔

نیم' گرم آب و ہوا کا درخت ہے۔ سائے سے زیادہ ان ملکوں میں اس کی دوائی حیثیت اہم ہے۔ اسے ایک انتہائی مقبول مصفی خون اور دافع عفونت (اینٹی سیپٹک) دوا کی حیثیت حاصل ہے۔ اس کے پتے' گوند' مد' نرم شاخیں' چھال' پھول' پھل اور اس کا مغز کئی امراض میں شافی علاج ثابت ہوتے ہیں۔

نیم کے پتے تمام جلدی امراض' پھوڑے پھنسیوں' آبلوں اور زخموں وغیرہ کا تیر بہدف علاج ہیں۔ پتوں کو پانی میں جوش دے کر اس سے پھوڑے پھنسیاں اور زخم دھوئے جائیں تو وہ جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

پتوں کا جوشاندہ

تازہ پتوں کا جوشاندہ بہترین مصفی خون ہے۔ اس کے پینے سے پرانے ملیریائی بخار کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ یہ جوشاندہ جگر کی اصلاح بھی کرتا ہے اور پیشاب بھی صاف لاتا ہے۔ خواتین کے ایام بھی اس سے صاف آتے ہیں۔ نیم گرم جوشاندے میں نمک ملا کر غرغرے کرنے سے گلے کے غدود (ٹانسلز) کا ورم دور ہو جاتا ہے۔

نیم کے تازہ پتوں کو پیس کر خارش اور چنبل (ایگزیما) پر لیپ کرنے سے وہ بہت جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

تازہ پتوں کے 3 سے 6 گرام رس میں تھوڑا سا نمک ملا کر پلانے سے آنتوں کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ یہی رس یرقان (پیلیا) کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کے علاوہ یہ ایک اچھا کاسر ریاح، مخرج بلغم اور مصفی خون ثابت ہوتا ہے۔

پائیوریا کا علاج

گندہ دہنی اور پائیوریا (ماس خورہ) کے لیے نیم کے تازہ پتے اچھی طرح چبا کر مسوڑھوں کی مالش کرنے سے مرض دور ہو جاتا ہے۔ اس کے جوشاندے سے کلیاں کرنا اور اس کی تازہ مسواک کا استعمال بھی ایک بہت مفید علاج ہے۔

نیم کے تازہ یا خشک پھول 3 یا 6 گرام رات کو پانی میں بھگو دیجیے، صبح چھان کر پینے سے ہضم کی خرابی اور معدے کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ پھولوں کا عرق کشید کر کے استعمال کرنے سے خون کی تمام خرابیاں بھی دور ہو جاتی ہیں۔

نیم کی چھال

یہ نیم کی سب سے اہم دوائی چیز ہے۔ اسے بخار، متلی، قے اور پیاس وغیرہ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا جوشاندہ بھی امراض جلد، جگر کی خرابی اور یرقان کا موثر علاج ثابت ہوتا ہے۔ خون صاف ہو کر زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اسے صاف پتھر پر گھس کر اس کا گاڑھا لیپ بھی زخم، پھوڑوں وغیرہ پر لگانا چاہیے۔

ملیریا کے لیے چھال کے خیساندے یعنی بھگوئے ہوئے پانی میں چرائتہ اور تھوڑی سی پسی ہوئی کالی مرچ ملا کر پلانا مفید ہے۔ تازہ چھال کا جوشاندہ پیٹ کے کیڑوں کا علاج بھی ہے۔ نائجیریا میں اس جوشاندے کو گٹھیا کا موثر علاج سمجھا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ افریقہ میں نیم کا درخت بہت مقبول ہے۔

افریقہ میں نیم پر جو تحقیق ہوئی ہے اس کے مطابق نیم مثانے کے غدود (پراسٹیٹ گلینڈ) کے ورم کے لیے بھی مفید ہے۔ نیم کو درد دور کرنے کے لیے اسپرین کا قائم مقام سمجھا جا رہا ہے۔

اکسیر ذیابیطس

نیم کے تازہ پتوں کو باریک پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔ صبح و شام ایک سے دو گولیاں پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے خون میں بڑھی ہوئی شکر کم ہو جاتی ہے۔ اردو کے مایہ ناز ناول نگار مولانا عبدالحلیم شرر ذیابیطس کے لیے یہی گولیاں استعمال کرتے تھے۔

نیم کے مغز کا تیل کرم کش ہے

نیم کے بیج سے کولہو میں تیل نکالا جاتا ہے۔ یہ تیل خون کی انتہائی خراب شکایات مثلاً آتشک اور جذام کا بھی موثر علاج ثابت ہوتا ہے۔ اس کے 5 سے 10 قطرے شکر یا بتاشے پر ڈال کر کھائے جاتے ہیں۔

بیرونی طور پر یہ تیل جذام، کنٹھ مالا (خنازیر) پتی اور پرانے جلدی عوارض اور زخموں پر پلانے سے شفا ملتی ہے۔ جذام کے لیے اس تیل کے ساتھ چال موگرا یا گرجن آئل ہم وزن ملا کر لگاتے ہیں۔ سر میں اس تیل کے لگانے سے جوئیں مر جاتی ہیں۔ جوڑوں کے درد میں بھی مالش سے فائدہ ہوتا ہے۔ امریکہ وغیرہ میں ہونے والی تحقیق کے مطابق یہ تیل دانتوں کی بوسیدگی کے لیے بھی موثر ثابت ہوا ہے۔

نیم کا تیل کرم کش ہے

نبولی اور اس کے مغز کے تیل میں کیڑے مکوڑے ہلاک کرنے کی بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔ بھارت کی مختلف لیبارٹریوں میں ہونے والی تحقیقات کی روشنی میں امریکی محکمہ زراعت کے ماہرین نے بھی نیم کو موضوع تحقیق بنایا اور اس کی بے شمار خوبیوں کا کھوج لگانے کی کوشش کی۔ ممتاز سائنسی جریدے ڈسکور میں اس سلسلے میں جو رپورٹ شائع ہوئی ہے، اس کے مطابق نیم کا درخت مختلف نقصان وہ کیڑے مکوڑوں سے خود کو محفوظ رکھنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ نیم کے درخت میں یہ صلاحیت اس میں تیار ہونے والے بیس مرکبات کی وجہ سے پیدا ہوئی ہے۔ یہ مرکبات لیمونائڈ (Limonoid) کہلاتے ہیں۔ دیگر مصنوعی کیڑے مار دواؤں کے برخلاف یہ مرکبات کیڑوں کا اسی وقت خاتمہ نہیں کرتے، بلکہ یہ کیڑوں میں داخل ہو کر ان میں تیار ہونے والے ہارمونوں کی نقل تیار کر کے ان کے ہارمونی نظام کا توازن بگاڑ دیتے ہیں جس کے نتیجے میں وہ ہلاک ہو جاتے ہیں۔

نیم کا سب سے موثر جزو یا لیمونائڈ آزاڈراکٹین (Azadir Achtin) اس ہارمون

سے ملتا جلتا ہے جس کی وجہ سے کیڑے مکوڑے بلکہ پرندے بھی اپنے بال و پر جھڑانے یا گرانے لگتے ہیں۔ مثلاً جب ٹڈے میں یہ جذب ہو جاتا ہے تو وہ خود ہارمون تیار کرنے کا سلسلہ روک دیتا ہے جس کے نتیجے میں اس کا غدودی نظام معطل ہو کر موت کا سبب بن جاتا ہے۔

لیمونائڈ' ٹڈوں اور ٹڈیوں کے علاوہ بعض دیگر کیڑوں کے لیے بھی بہت مہلک ثابت ہوتا ہے۔ درختوں اور پودوں پر نیم کے اس عصارے کا چھڑکاؤ کرنے سے یہ کیڑے پتے کھانے کا سلسلہ روک دیتے ہیں اور بھوک سے ان کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

سینٹ لوئی یونیورسٹی واشنگٹن کے کیمیکل انجینئر یوجین شلز کے مطابق اس تحقیق سے ترقی پذیر ملکوں میں اس کی تاثیر کے بارے میں پائی جانے والی رائے کی توثیق ہوگئی ہے۔

امریکہ میں ڈبلیو آر گریس نامی کمپنی نیم سے کرم کش دوا تیار کر رہی ہے۔ محکمہ زراعت نے ابھی اناج کی فصلوں کے کیڑوں کے سلسلے میں نیم کی افادیت کی توثیق نہیں کی' لیکن اس نے امریکیوں کو دانتوں کی صحت و صفائی کے لیے اس کے ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنے کا مشورہ دیا ہے جو وہاں بھارت سے درآمد کیے جا رہے ہیں۔



نیم : مسیحا درخت

صغیرہ بانو شیریں

میرا چھوٹا بھائی چار برس کا تھا۔ گرمی کے دنوں میں جسم پر باریک باریک دانے نکلے اور سرخ ہو کر ان کا ایک چھتہ سا بن گیا۔ ڈاکٹر کو دکھایا۔ وقتی طور پر تو دوا سے آرام آ گیا مگر ایک ہفتے بعد دانے دوبارہ نمودار ہوئے۔ اب کے وہ پہلے کی نسبت خاصے موٹے تھے اور شدید تکلیف دہ بھی۔ ڈاکٹر نے متواتر سات دن انجکشن لگائے اور دوا دی۔ دانوں پر لگانے کے لیے لوشن دیا۔ ایک ہفتے کے بعد دانے دب گئے مگر جلد سیاہ پڑ گئی۔ حکیم کی دوا لی۔ انہوں نے عناب کا شربت دیا۔ ملتانی مٹی کا جسم پر روز لیپ کرایا۔ کھانے کی دوا دی' مگر خاص افاقہ نہ ہوا۔ جسم کی حدت قائم رہی۔ دو تین دن کے لیے بھائی ٹھیک ہوتا پھر تکلیف میں مبتلا ہو جاتا۔

ہمارے گھر کے اوپر والے حصے میں پھوپھا رہتے تھے۔ ایک شام وہ آئے تو ان کے ہاتھ میں ہری بھری نیم کی بے شمار ٹہنیاں تھیں۔ انہوں نے کاغذ بچھایا اور نیم کی کونپلیں توڑنے لگے۔ ایک بڑا پیالہ بھر کر کونپلیں رکھیں' پھر ان کو پتھر کی سل پر موٹا موٹا رگڑ کر ٹکیہ بنائی جو چھوٹی پور کی طرح آدھے انچ سے زیادہ موٹی تھی۔ اصلی گھی کڑاہی میں خوب گرم کر کے یہ ٹکیہ اس میں ڈال دی اور اسے ہلکی آنچ پر خوب پکایا۔ وہ جب جلنے لگی تو کڑاہی اتار لی۔ گھی ٹھنڈا ہونے پر صاف کپڑے میں اُسے نتھارا اور ٹکیہ ہاتھ سے مسل کر علیحدہ رکھ دی۔ پھر نیم کی پانچ چھ ٹہنیاں پتوں سمیت لیں اور ایک پتیلے میں پانی ڈال کر خوب ابالیں۔ امی سے کہنے لگے کہ اس پانی میں ٹھنڈا پانی ملا کر دن میں تین بار بچے کو نہلایئے۔ موٹے موٹے دانوں پر جلا ہوا نیم ہاتھ سے مسل کر مرہم کی طرح لگایئے۔ اور صبح آدھا چمچ نیم والا گھی ملا کر اصلی گھی کی چوری بنا کر کھلایئے۔ ایک ہفتے میں بچہ ٹھیک ہو جائے گا۔

امی نے اسی طرح کیا۔ تین ہی دن میں جسم کے دانے مرجھا گئے اور سات آٹھ روز میں جسم بالکل صاف ہوگیا۔ احتیاطاً امی نے ایک ہفتے بعد تین چار دن نیم کا گھی پلایا۔ ڈیڑھ ماہ

کی سخت تکلیف کے بعد معمولی ٹوٹکے سے بھائی کو آرام آ گیا۔ اس کے سر میں بھی دانے تھے۔ بال منڈوا دیے تھے۔ پورا سر زخموں سے بھرا تھا۔ نیم کے پانی کے غسل نے سارے زخم درست کر دیے۔ ہم سب حیران رہ گئے۔

☆......☆

نیم کو گھر کا حکیم بھی کہا جاتا ہے۔ پہلے زمانے میں اس کی افادیت گھروں میں تسلیم کی جاتی تھی۔ وبا کے دنوں میں اس کی ٹہنیاں گھروں میں لٹکائی جاتیں۔ بڑے بوڑھے کہا کرتے تھے کہ نیم انسان کا جنم جنم کا ساتھی ہے۔ درخت کڑوا ہے' مگر اس کا پھل میٹھا ہے۔ اس میں بے شمار فائدے ہیں۔ البیرونی نے کتاب الابدان کے مصنف کا حوالہ دیتے ہوئے کتاب ''الصیدنہ فی الطب'' میں نیم کی تعریف کرتے ہوئے لکھا ہے کہ اس کے پھول کڑوے ہوتے ہیں' مگر شاخیں تریاق کا کام دیتی ہیں۔ ڈاکٹر ڈی این چیٹر جی اپنی کتاب ''Drugs of India'' (ہندوستان کی ادویہ) میں نیم کی بڑی تعریف کرتے ہیں اور اسے بے شمار بیماریوں کا علاج بتاتے ہیں۔ سنسکرت کی کتابوں میں ان کے مصنف نیم کی شفا بخشی اور زود اثری کے قائل نظر آتے ہیں۔ جوگی اور یوگی نیم سے علاج کرتے ہیں۔ جٹا دھاری سادھو اپنے تھیلے میں نیم کے اجزاء رکھتے ہیں۔

نیم کو اردو اور ہندی میں نیم' پنجابی اور بنگالی میں نیب یا نمب' گجراتی میں لیمبا اور انگریزی میں مارگوسا مڑی کہتے ہیں۔ نباتاتی خاندان Eliaceae سے تعلق رکھنے والے اس مفید ترین شفا بخش درخت کو Drirachita Indica کہا جاتا ہے۔ یہ خوبصورت' سدا بہار سایہ دار گھنا درخت ہے۔ مارچ کے مہینے میں چھوٹے چھوٹے سفید پھول لگتے ہیں جن کی مہک دور تک پھیلتی ہے۔ خصوصاً رات کے وقت درخت کے پاس سے گزریں تو عجیب شہد آگیں تیز خوشبو چند لمحوں کے لیے مسحور کر کے راستہ روک لیتی ہے۔ جون کے مہینے میں اس کی نمولی یا نمبولی پک جاتی ہے۔ کڑوے درخت کا یہ پھل حیران کن طور پر شیریں ہوتا ہے۔ بچے بڑے سب شوق سے کھاتے ہیں۔ نیم کی عمر دو سو برس سے لے کر پانچ سو برس ہوتی ہے۔ پرانی کتابوں کا جائزہ لیا جائے تو نیم کا درخت ہزار سال پرانا بھی پایا جاتا ہے۔

نمبولی کی گٹھلی سے مینگ نکلتی ہے۔ اس مینگ کو جمع کر کے ہاتھ سے یا کوہلو سے تیل نکالا جاتا ہے۔ یہ تیل قدیم اطباء صدیوں سے کامیابی کے ساتھ مختلف امراض میں استعمال کراتے آئے ہیں۔ نیم کے پتے' نمبولی' ٹہنیاں' چھال اور نیم کا مدھ مختلف امراض میں کام آتے ہیں۔ اس کا سایہ بھی ٹھنڈا اور صحت بخش ہے۔ گاؤں کی گرمیوں میں لوگ نیم کے سائے میں آرام

کرتے ہیں۔ اس کی ہوا بھی وبا کو دور کرتی ہے۔ پہلے زمانے میں گھروں کے اندر نیم کا درخت لگانے کا رواج تھا۔ درخت جب سو سال پرانا ہو جائے تو اس میں سے گوند جیسی رطوبت نکلتی ہے۔ اسے ''مدھ'' کہتے ہیں۔ اس میں خون صاف کرنے کی تاثیر ہے۔ اس کو پینے سے جلدی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔

مصفی خون ہونے کے ساتھ ساتھ نیم جراثیم کش بھی ہے۔ اس کے پتے سکھا کر قیمتی ریشمی کپڑوں میں رکھے جاتے تھے۔ اس سے کپڑوں میں کیڑا نہیں لگتا تھا۔ آج بھی چاولوں کے انبار میں نیم کی ٹہنیاں رکھی جاتی ہیں تاکہ وہ خراب نہ ہوں' کیڑے سے بچے رہیں۔ قدیم لائبریریوں میں آج بھی نادر و کمیاب کتابوں کے اندر سے نیم کے پتے نکلتے ہیں کہ ان کی موجودگی میں کتابوں میں کیڑا نہیں لگتا۔

صوفی لچھمن پرشاد نے اپنی کتاب ''سائنس کی روشنی میں ہندوستانی جڑی بوٹیاں'' میں جو 1940ء میں چھپی تھی' نیم کا ذکر کیا ہے۔ وہ اسے انگریزی میں The Indian Liale یا Neem کے نام سے متعارف کراتے ہیں۔

پنچ امرت ایک دوا کا نام ہے جو نیم کی جڑ' چھال' پتے' پھل اور پھول ملا کر بنائی جاتی ہے۔ اس سے ایک روغن بھی نکالا جاتا جو صابن بنانے کے کام آتا تھا۔ آج بھی بھارت میں نیم کا صابن بکثرت استعمال ہوتا ہے۔ سر کی جوئیں مارنے' کیل مہاسوں اور دانوں سے نجات کے لیے لڑکیاں نیم کا صابن پسند کرتی ہیں۔

وید جگن ناتھ بھی نیم کی بے حد تعریف کرتے ہیں۔ سابق پرنسپل آیور ویدک کالج ہندو مہاودیالیہ (ہندو یونیورسٹی بنارس) کہتے ہیں نیم کا تازہ تیل ذیابیطس کے لیے نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ صبح شام تین تین بوند تیل دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ذیابیطس کے فربہ مریضوں پر بنارس میں یہ تجربہ کیا گیا۔ دو ہفتے یہ تیل کیپسول میں بھر کر استعمال کرانے سے بہت فائدہ ہوا' البتہ لاغر مریضوں پر خاص اثر نہیں پڑا۔

ڈاکٹر ایس پی مہنہ نے بھی نیم کے بارے میں تجربات لکھے ہیں۔ کلکتے کے کئی ڈاکٹروں نے نیم پر ریسرچ کی۔ درخت کی چھال کا ٹنکچر بنا کر کامیابی کے ساتھ استعمال کیا۔ قوت حافظہ کمزور ہونے' سر چکرانے' کھڑے ہونے پر آنکھوں کے سامنے اندھیرا آنے' سر میں بوجھ' ماتھے میں جکڑن' درد' بوجھل اور جلن سے بھرپور آنکھوں' زرد چہرے' مایوسی' منہ میں کڑواپن اور چہرے پر تمتماہٹ کے لیے نیم کا ٹنکچر وہاں آج بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر چیٹر جی نیم کا ٹنکچر جلن' گرمی' جوش خون' سن ہونے کے احساس' خشک خارش' چھپاکی اور خون کی خرابی کے لیے

تجویز کرتے ہیں۔ نیم کے پتوں کا جوشاندہ اینٹی سیپٹک ہے۔ پھوڑے' پھنسی خراب زخموں کے لیے اکسیر ہے۔ نیم کی پتیاں مصفی خون ہیں۔ سات ماشہ پتیاں اور سات کالی مرچیں لے کر پیس لیں۔ پانی میں ملائیں اور چھان کر پی لیں۔ خارش' کھجلی داد' ایگزیما ہر قسم کی جلدی بیماریوں کے لیے مفید ہے۔ پرانے وید کہتے ہیں یہ کوڑھ تک میں فائدہ دیتا ہے۔ نیم کے پتے جلا کر ان کی راکھ سرسوں کے تیل میں ملا کر مرہم بنا کر رکھ لیں۔ زخموں اور گھاؤ کے لیے مفید ہے۔

نیم کے پھول کا کاجل بنتا ہے۔ پھول روئی میں لپیٹ کر رول سا بنا لیں اور کسی پیالے میں رکھ کر سرسوں کا تیل ڈال دیں۔ اس کا کاجل بنا کر اتار لیں۔ یہ کاجل آنکھوں کے لیے مفید ہے۔ آنکھوں میں خارش رہتی ہو' پلکیں گرتی ہوں تو اسی چھ گرام کاجل میں بھنی ہوئی پھٹکری ایک گرام اور تازہ مکھن 20 گرام ملا کر کانسی کے پیالے میں نیم کے ڈنڈے سے خوب رگڑیں۔ اسے روزانہ آنکھوں میں لگائیں۔ خارش دور ہو گی' پلکیں گھنی ہوں گی۔

پرانے طبیب زچہ کو پہلے دن نیم کے پتوں کا عرق دیتے تھے۔ اس سے سیلان خون ٹھیک ہوتا تھا۔ سوجن اتر جاتی تھی۔ پیٹ صاف رہتا' بخار نہیں چڑھتا تھا اور بھوک لگتی تھی۔ بچے کو نیم کے پانی سے نہلانے سے اس کی صحت ٹھیک رہتی تھی۔ جوڑوں میں درد یا سوجن ہوتی تو نیم کا تیل مالش کے لیے دیا جاتا' اس سے تکلیف دور ہو جاتی۔

برسات میں نیم کی نمبولی 21 عدد روزانہ کھا لی جائیں تو معدے' آنتوں' جگر اور اعصاب کی خرابیاں دور ہو کر جسم میں توانائی کا احساس اجاگر ہوتا ہے۔ بڑی بوڑھیاں جوان بچے بچیوں کو چالیس دن تک یہ نمبولیاں کھانے کی تاکید کرتی تھیں۔ اس سے سال بھر تک خارش' الرجی نہیں ہوتی۔ نیم کے پانی میں سوجی بھون کر حلوے یا پنجیری کی شکل میں بچوں کو کھلائیں تو گرمی دانوں' کھجلی اور خارش سے آرام آ جائے گا۔ نیم کی باریک ٹہنیاں ٹوتھ پک کے طور پر استعمال کرنے سے دانتوں کے امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ نیم کی مسواک استعمال کرنے سے دانتوں کو کیڑا لگتا نہ مسوڑھے خراب ہوتے ہیں۔ اگر مسوڑھے خراب ہوں تو نیم کے پتے پانی میں پکا کر اس پانی سے غرارے کر لیجئے۔ نیم کے پھول پانی میں جوش دے کر بچوں اور بڑوں کو غرارے کرائیں تاکہ دانت اور مسوڑھے مضبوط رہیں اور ان سے خون نہ آئے۔ نیم کی چھال کوٹنے کے بعد پانی میں ابال کر غرارے کرنے سے ہلتے دانت مضبوط اور کیڑا لگنے سے محفوظ رہتے ہیں۔

نیم کے کوئلے سے منجن بنتا ہے۔ خشک نمبولیاں' نمک اور پھٹکری بریاں ہم وزن لے کر منجن بنا لیا جائے تو وہ دانتوں کے امراض میں بڑا مفید رہتا ہے۔ پائیوریا کے لیے پوست درخت

نیم سوختہ ایک تولہ' سیاہ مرچ 3 ماشہ' پھٹکری 6 ماشہ تھر قرحا 3 ماشہ لیجئے۔ ان چاروں کو ملا کر باریک پیس لیجئے۔ منجن ہلتے دانتوں کو مضبوط کرتا ہے۔

نیم کے کونپلوں کا تازہ رس ایک چمچی اور شہد چھوٹی مکھی کا ایک چمچی ملا کر رکھ لیجئے' آنکھوں کے لیے بے حد مفید ہے۔ رات کو سلائی کے ساتھ لگانے سے امراض چشم دور ہوتے ہیں' نظر تیز ہوتی ہے۔ نیم کی جڑ کے پاس تنے میں سوراخ کر کے سرمے کی ڈلیاں احتیاط سے رکھ دی جائیں۔ نیم کی لکڑی سے سوراخ بند کر کے چھ ماہ بعد یہ سرمہ نکال لیجئے۔ کھرل میں باریک پیس کر آب زم زم کا چھینٹا دیجئے۔ یہ سرمہ بے ضرر اور ٹھنڈا ہوتا ہے۔ اس سے آنکھیں صاف رہتی ہیں اور آشوب چشم نہیں ہوتا۔

گرمی کے دنوں میں جو لوگ گرمی اور تپش میں کھلے آسمان تلے کام کرتے ہیں' وہ بھی نیم کی افادیت جانتے ہیں۔ پہاڑوں اور میدانوں میں رہنے والے جفاکش اس کے پھولوں کا نقوع پی کر کام پر نکلتے ہیں۔ اس طرح انہیں دوپہر ڈھلنے تک پیاس محسوس نہیں ہوتی اور دھوپ میں کام کرتے رہتے ہیں۔

خارش کے زخم بڑھ جائیں تو پہاڑی لوگ نیم کے پتے ایک چھٹانک اور میٹھا سوڈا 3 ماشہ ایک کلو پانی میں پکاتے ہیں۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو اتار کر نیم گرم پانی سے خارش کے زخم دھوتے ہیں چند دنوں میں زخم دور ہو جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ وہ نیم کی کونپلیں اور سات سیاہ مرچ پیس کر گولیاں بنا کر کھاتے ہیں۔

نیم کا عرق ازحد مصفی خون ہے۔ کسی حکیم سے نکلوالیں اور خون کی خرابی کے لیے پئیں۔ اس کے ساتھ بیسنی روٹی اور اصلی گھی کھانا پڑتا ہے۔ ہری تازہ کونپلوں کا رس ایک چمچ صبح شام پینے سے بھی خون صاف ہوتا ہے۔

کچھ مردوں اور عورتوں کو پاؤں کے تلوے اور ہتھیلیاں جلتی محسوس ہوتی ہیں۔ اس کے لیے نیم کے پھول بہترین دوا ہیں۔ ڈیڑھ تولہ پھول لے کر ایک پاؤ پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح چھان کر رکھ لیں۔ پانچ دن تک روزانہ دو تین بار یہ پانی پینے سے جلن دور ہو جاتی ہے۔

آج کل بلڈ پریشر کا مرض زوروں پر ہے۔ اس کے لیے روزانہ ڈاکٹر کی دوا کھانی پڑتی ہے۔ نیم کی تازہ کونپلیں توڑ لیں۔ ان کو رگڑ کر کالی مرچ ملائیں۔ چنے کے برابر گولیاں بنا کر سکھا لیں۔ سوکھ کر چھوٹی ہو جائیں گی۔ روزانہ حسب برداشت دو تین گولیاں کھانے سے بلڈ پریشر ٹھیک رہتا ہے۔

طبی ماہرین کہتے ہیں کہ ہر روز صبح اٹھ کر نیم کی پتیوں کا تازہ رس دو چمچی پینے سے

انشاء اللہ کبھی شوگر‘ فساد خون‘ جلدی امراض‘ جگر کے امراض‘ سیلان الرحم‘ سیلان خون‘ بلڈ پریشر کی شکایت نہیں ہوگی۔ اگر آپ کو ان امراض میں سے کوئی مرض لاحق ہے تو نیم کے استعمال سے ایک ماہ میں آپ کو فائدہ محسوس ہوگا۔

جن لڑکیوں اور لڑکوں کی جلد خشک ہو‘ انہیں چاہیے نمبولی کے موسم میں روزانہ نمبولیاں کھائیں اور نمبولی کو دودھ میں گھس کر چہرے پر ماسک کی طرح لگائیں۔ یہ ماسک چہرے کی خشکی دور کرے گا اور کیل مہاسوں سے بھی نجات دے گا۔

لڑکیاں ناک اور کان چھدواتی ہیں‘ بعض دفعہ ان میں پیپ پڑ جاتی ہے۔ نیم کے باریک تنکے توڑ کر کان اور ناک کے سوراخ میں ڈال دیں اور نیم کے پتے پکا کر اس پانی سے زخم دھوئیے‘ جلدی آرام آئے گا۔ جب تک کان یا ناک ٹھیک نہ ہو آپ دوسرے تیسرے دن نیم کے تنکے ڈال لیا کیجئے۔

نمبولی بواسیر کے لیے بہت مفید ہے۔ نیم کے پختہ پھلوں کا مغز پانچ تولہ لے کر اسے خوب باریک پیس لیجئے۔ دو تولہ پرانا گڑ ملا کر اچھی طرح کوٹ کر ملائیے۔ دو دو ماشے کی ٹکیاں بنائیے۔ صبح شام ایک ایک ٹکیہ کھانے سے ہر قسم کی بواسیر کو فائدہ ہوگا۔ نمبولیاں سکھائیے اور چھلکے سمیت کوٹ کر چھلنی میں چھان لیجئے۔ بواسیر کے لیے بہترین سفوف ہے۔ رات کے پانی کے ساتھ صبح کو ایک چمچی سفوف کھائیے۔ ناشتے میں گھی سے چپڑی روٹی لیجئے ورنہ نقصان ہوتا ہے۔

نیم کا پرانا درخت جس کی عمر 100 سال ہو‘ اس کی چھال باریک پیس کر رکھ لیجئے۔ ایک گلاس پانی میں 3 ماشہ سفوف رات کو بھگو دیجئے۔ صبح چھان کر شہد ملا کر پی جائیے۔ یہ خارش‘ پھوڑا پھنسی‘ داد اور چنبل کے لیے مفید ہے۔

کونپلیں سات عدد اور سیاہ مرچ بھی سات عدد لیجئے۔ آدھی پیالی گلاب کے عرق میں پیس کر سات آٹھ دن صبح پیجئے۔ ساتھ بیسنی روٹی اور گھی استعمال کیجئے۔ فساد خون کے امراض سے نجات مل جائے گی۔

نیم کا مرہم بھی بنتا ہے۔ ایک پاؤ سرسوں کا تیل لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر آگ پر رکھئے۔ تیل کھولنے لگے تو نیم کے پت کوٹ کر اس میں ڈال دیجئے۔ نیم کی موٹی ٹہنی چلاتی رہیے۔ گاڑھا ہو جائے تو اتار لیجئے۔ ہر قسم کی خارش والی پھنسیوں اور پھوڑوں کے لیے مرہم تیار ہے۔ نیم کے جوشاندے سے پھوڑے صبح شام دھو کر یہ مرہم لگائیے۔

برص اور جذام کے لیے بھی نیم کا عرق مفید ہے۔ اس کے ساتھ بیسن کی روٹی اور

اصلی گھی استعمال کرنا پڑتا ہے۔

نیم کے پرانے درختوں سے بعض دفعہ عرق گرنا شروع ہوتا ہے‘ اسے نیم کا مدہ کہتے ہیں۔ یہ ازحد مصفی خون ہے۔ اسے احتیاط سے جمع کر کے رکھنا چاہیے۔ یہ آتشک اور جذام تک کو دور کرتا ہے۔

نیم کا تیل استعمال کرنے سے سر کے بال گھنے اور سیاہ رہتے ہیں۔ اس کے پتوں سے سر دھویا جائے تو بال گرنے بند ہو جاتے ہیں۔ سر میں جوئیں پڑ جائیں تو نمبولی کا مغز پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگانے سے جوئیں مر جاتی ہیں۔ نمبولیوں کے مغز سے نکالا ہوا تیل گندے زخموں کو تیزی سے صحیح کرتا ہے۔

پاکستان میں نیم پر سائنسی تحقیق جاری ہے۔ ڈاکٹر غلام جیلانی اور ان کے معاونین نے نیوکلیئر انسٹیٹیوٹ فار ایگریکلچر اینڈ بائیولوجی فیصل آباد‘ ریسرچ سنٹر کالج آف ایگریکلچر فلپائن اور پاکستان ایگریکلچر ریسرچ کونسل کے تعاون سے برگ نیم پر خاصا تحقیقی کام کیا ہے۔ اناج کو کیڑوں سے محفوظ رکھنے کے لیے اس کے پتوں پر متعدد رپورٹیں اور مقالات عالمی جرائد میں شائع ہو چکے ہیں۔

آج کے دور میں کیڑے سے اناج کو محفوظ رکھنے کے لیے کیمیائی ادویہ استعمال کی جاتی ہیں جو بہت مہنگی ہوتی ہیں۔ نیم کے استعمال سے فائدہ زیادہ اور اخراجات کم ہو گئے ہیں۔ ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی نیم کے کیمیائی اجزاء پر اپنے معاونین کے ہمراہ عالمی معیار کا کام انجام دے چکے ہیں۔

سعودی عرب جائیں تو وہاں بھی نیم کی افادیت نظر آتی ہے۔ عرفات کے میدان میں ہزار ہا نیم کے پودے لگائے گئے ہیں جو آئندہ چند برسوں میں گھنے تناور درخت بن کر سائے کا کام دیں گے۔ نیم کا ٹنکچر بھی ہومیوپیتھک طریقہ علاج میں جلدی امراض اور دیگر بیماریوں کے لیے اکسیر مانا جاتا ہے۔ آنے والے دور میں نیم کو صنعتی طور پر خاص اہمیت حاصل ہوگی۔ بھارت کے سائنسی تحقیقی مراکز نے اس طرف توجہ دی ہے۔ امریکہ میں بھی یہ موضوع تحقیق بنا ہے۔ دوسری کیڑے مار دوائیں ایسی ہیں جن کے مابعد اثرات زہریلے ہوتے ہیں جبکہ نیم میں یہ خصوصیت ہے کہ کیڑوں کو ختم کرنے کے بعد یہ اناج فصل‘ زمین اور پھل میں کوئی بھی زہریلے اثرات نہیں چھوڑتا۔ اسی وجہ سے بڑے پیمانے پر کرم کش دوا بنانے کا جائزہ لیا جا رہا ہے۔



قدرتی غذاؤں کا انسائیکلوپیڈیا

زیر نظر کتاب ڈاکٹر حضرات ہومیو پیتھک ڈاکٹر صاحبان اور اطباء کرام کے لیے نہایت مفید کتاب ہے۔

اس میں پھلوں، پھولوں، سبزیوں، دالوں، دودھ، دہی، چائے اور پانی کے خواص جدید طبی ریسرچ کے مطابق بالکل نئے انداز میں مکمل وضاحت کے ساتھ بیان کئے گئے ہیں۔

رب کائنات نے کوئی چیز بغیر مقصد پیدا نہیں کی۔ پھلوں، پھولوں، سبزیوں اور جڑی بوٹیوں کو معالجات میں جس قدر اہمیت حاصل ہے۔ وہ طبی طبقہ سے پوشیدہ نہیں ہے اور اس امر سے بھی انکار نہیں کیا جا سکتا کہ جڑی بوٹیوں میں ہر مرض کو دور کرنے کی زیادہ طاقت موجود ہے۔ اسی طرح پھلوں، سبزیوں اور دودھ، دہی وغیرہ میں جسمانی نشوونما بڑھانے اور صحت کو برقرار رکھنے کے جوہر پنہاں ہیں۔

چونکہ یہ سب گھریلو استعمال کی چیزیں ہیں، اور ان کے فوائد و نقصانات کے بارے میں ہر انسان کو ان کا علم ہونا ضروری ہے۔ لہٰذا آج کے اس ترقی یافتہ دور میں اس کتاب کا ہر گھر میں موجود ہونا ضروری خیال کیا جاتا ہے۔

علاوہ ازیں۔ اس کتاب میں آپ کو صدیوں سے آزمائے اور دہرائے جانے والے نسخہ جات بھی ملیں گے۔ جن سے پچھلے وقتوں کے لوگ گھریلو طور پر اپنا علاج خود کیا کرتے تھے۔ یہ نسخہ جات بے ضرر کم خرچ معیاری علاج اور نہایت آسانی کے ساتھ تیار کئے جاتے ہیں۔ اس لیے یہ کتاب ہر گھر کی ضرورت اور ہر گھر کی زینت ہے۔

علم و عرفان پبلشرز

34 اردو بازار، لاہور۔ فون: 7352332-7232336

E-Mail:ilmoirfanpublishers@hotmail.com